medicină alternativă

José Silva & Robert B. Stone

TU, VINDECĂTORUL

TERAPIE PRIN METODA SILVA

METEOR PRESS

Jose Silva & Robert B. Stone

TU, VINDECĂTORUL
Terapie prin metoda Silva

Titlul original:
Yoy the Healer - The World Famous Silva Method
on How to Heal Yourself and Others
METEOR PRESS

Cuprins

Prefaţă
Despre autori
Introducere
Îndrumări pentru folosirea cărţii
Partea întâi — Cele patruzeci de şedinţe zilnice
Şedinţa 1. Relaxarea este cheia
Şedinţa 2. Controlul minţii asupra corpului
Şedinţa 3. Începerea autoajutorării
Şedinţa 4. Un dram de precauţie
Şedinţa 5. Cum să vă ajutaţi medicul
Şedinţa 6. Învingerea stresului
Şedinţa 7. Vindecarea altora
Şedinţa 8. Vindecătorul este omul
Şedinţa 9. Energia vindecătoare
Şedinţa 10. Dorinţa, aşteptările pozitive şi încrederea
Şedinţa 11. Evitarea opoziţiilor
Şedinţa 12. Climatul prielnic însănătoşirii
Şedinţa 13. Nevoia de a crede
Şedinţa 14. Liniştirea minţii
Şedinţa 15. Alungarea gândurilor distructive
Şedinţa 16. Durerea şi hipnoza
Şedinţa 17. Cum se procedează în cazul urgenţelor
Şedinţa 19, Emisfera cerebrală dreaptă şi abordarea pozitivă a lucrurilor
Şedinţa 20. Salvarea vieţii cu ajutorul emisferei cerebrale drepte
Şedinţa 21. Eliminarea gândurilor dăunătoare
Şedinţa 22. O călătorie fantastică

Şedinţa 23. Imaginea de sine
Şedinţa 24. Vindecarea neintenţionată
Şedinţa 25. Îmbunătăţirea vizualizării
Şedinţa 26. Renunţarea la obiceiuri nedorite
Şedinţa 27. Vindecarea cu ajutorul emisferei drepte: rezumat
Şedinţa 28. Ajutaţi-vă ajutându-i pe ceilalţi
Şedinţa 29. Vindecarea de la distantă
Şedinţa 30. Câmpurile energetice
Şedinţa 31. Procedeul de vindecare de la distanţă
Şedinţa 32. Mecanisme suplimentare pentru sprijinirea vindecării
Şedinţa 33. Comunicarea subiectivă
Şedinţa 34. Centrarea şi sănătatea
Şedinţa 35. Folosirea nivelului alfa profund
Şedinţa 36. Controlul pericolelor din mediul înconjurător
Şedinţa 37. De ce să vindecăm
Şedinţa 38. Clarviziunea
Şedinţa 39. Aflarea ţelului în viaţă
Şedinţa 40. Pacea minţii
Partea a doua - Viziunea Silva
Capitolul 41. Lumea de mâine
Partea a treia - Aplicaţii specifice
Capitolul 42. Corectarea comportamentelor anormale
Capitolul 43. Insomnia, durerile de cap şi oboseala
Capitolul 44. Depresia cronică severă
Capitolul 45. Probleme ale spatelui
Capitolul 46. Pietre la rinichi sau la vezica biliară
Capitolul 47. Boli cu cauze necunoscute
Capitolul 48. Probleme ale vaselor sangvine
Capitolul 49. Identificarea alergiilor
Capitolul 50. Alegerea unui partener
Capitolul 51. Pentru a avea copii reuşiţi
Capitolul 52. începerea educaţiei unui copil înaintea naşterii
Capitolul 53. Influenţarea vremii

Prefaţă

Nu trebuie să trăiţi o viaţă îngreunată de boli.

Nu trebuie să muriţi din cauza bolilor.

Starea naturală a oricărui om este sănătatea.

Este dreptul fiecăruia dintre noi să avem o sănătate perfectă până în ultima clipă, iar moartea să vină pe cale naturală.

În această fascinantă carte deschizătoare de drumuri, Jose Silva ne dezvăluie ceea ce a învăţat despre cauzele psihosomatice şi tratamentele bolilor, în cursul cercetărilor începute în 1944 pentru găsirea propriei căi în viaţă.

Veţi citi despre numeroase cazuri în care oameni care au suferit ani îndelungaţi de diverse boli au fost capabili să se vindece într-un timp foarte scurt, după ce au învăţat să-şi pună în aplicare puterea formidabilă a propriei minţi.

Veţi afla despre cazuri reale în care unele procedee de prim ajutor au determinat vindecarea rapidă a unor răni apărute în urma accidentelor.

Lucru foarte important, veţi învăţa să preveniţi apariţia bolilor şi chiar producerea unor accidente, astfel încât să aveţi o viaţă sănătoasă, sigură, fericită şi să-i ajutaţi pe cei iubiţi să reuşească acelaşi lucru.

Oare să fie toate acestea posibile?

Încă din 1966, milioane de oameni din şaptezeci şi două de ţări şi-au însuşit şi au aplicat metoda Silva de dezvoltare a minţii şi de control al stresului şi nu contenesc să-şi exprime mulţumirea pentru felul în care au fost învăţaţi să-şi îmbunătăţească viaţa.

Cartea aceasta vă va schimba viaţa, de îndată ce o veţi citi şi îi veţi urma instrucţiunile care sunt expuse simplu, pas cu pas. Rezultatele miraculoase vă vor convinge repede de eficienţa programului şi vă veţi mira de ce nu-l urmează toată lumea.

Va veni şi ziua aceea!

Astăzi este ziua în care veţi începe să folosiţi aceste tehnici, astfel încât dumneavoastră şi cei pe care-i iubiţi să trăiţi de acum înainte fiecare clipă a vieţii sănătoşi şi fericiţi.

Despre autori

Jose Silva este un cercetător autodidact, ale cărui explorări în domeniul vindecării bolilor nu au fost supuse limitărilor pe care le impun practicile convenţionale ale cercetării ştiinţifice. Sondarea curiozităţilor lumii noastre l-a condus la descoperirea unor adevăruri care astăzi au fost în sfârşit confirmate de cercetările convenţionale de laborator. Cartea de faţă reprezintă descoperirile făcute de el în domeniul vindecării şi păstrării unei stări optime de sănătate.

Robert B. Stone, doctor în filozofie, este autorul şi coautorul a peste şaptezeci de cărţi din domeniul autoajutorării. Este lector pentru metoda Silva, a făcut de două ori ocolul lumii vorbind despre puterile minţii şi a lansat metoda Silva de control al minţii în Japonia, Noua Zeelandă şi Thailanda. Este

membru al Academiei de Ştiinţe din New York şi al MENSA[1].

Introducere

Un om stă aşezat comod pe un scaun, închide ochii şi inspiră profund de trei ori. Cel care îl observă nu ştie că la prima inspiraţie omul şi-a imaginat numărul trei de trei ori; la a doua inspiraţie, numărul doi de trei ori; iar la a treia inspiraţie, numărul unu de trei ori. Nu are cum să ştie nici că omul a numărat înapoi, de la zece la unu, şi a vizualizat după aceea o scenă cu un efect vindecător profund.

Un observator care ar putea arunca o privire pe furiş în mintea acestui om ar vedea că acesta se imaginează pe el însuşi ungându-şi cu o alifie imaginară cotul drept care îl doare. După aceea îşi imaginează braţul într-o stare perfectă. În câteva secunde, omul îşi va termina lucrarea mentală şi va deschide ochii. După câteva ore, va fi pe terenul de tenis, înfruntându-şi adversarul într-un meci acerb, pe parcursul căruia încheietura cotului îi va fi solicitată din plin.

Acest om este un practicant al metodei Silva, care a fost antrenat pentru a intra pe un nivel al conştiinţei, unde îşi poate controla mintea pentru a-şi influenţa corpul.

N.L. are artrită la articulaţiile degetelor, fapt care îl deranjează în munca sa de arhitect. Periodic, el îşi relaxează degetele şi îşi vizualizează nodurile articulaţiilor. Apoi se imaginează „aspirându-şi" degetele. Vede cum din locurile afectate de artrită este tras în aspirator un fel de praf. Apoi îşi imaginează degetele fără noduri şi se vede lucrând din nou, fără să-l mai doară nimic.

N.L. a practicat această tehnică trei minute pe zi, timp în care a vizualizat ameliorarea problemei şi s-a imaginat pe sine într-o stare perfectă de sănătate.

Intr-o singură săptămână, „investiţia" sa de trei minute pe zi a început să dea roade: umflăturile şi nodurile de la degete s-au redus vizibil. În trei săptămâni a scăpat de supărările artritei.

R.S. avea dureri de piept. Doctorul îi diagnosticase o angină pectorală şi îi explicase că aceasta era urmarea îngroşării pereţilor vaselor de sânge. Vasele care aduceau sângele la inimă erau parţial blocate. Doctorul i-a recomandat o dietă săracă în colesterol şi grăsimi şi bogată în fibre, de asemenea un program uşor de exerciţii fizice, de tipul plimbărilor sau înotului. R.S. a urmat

[1] Societate fondată în 1946 în Oxford, Marea Britanie, care identifică şi pune în legătură oamenii cu un coeficient foarte înalt de inteligenţă. (n.trad.).

instrucţiunile primite, dar a adăugat încă un pas: programarea. Aceasta însemna că se relaxa şi îşi vizualiza vasele de sânge parţial blocate. Apoi îşi imagina că le desfundă cu un curăţitor de ţevi. Imaginea mentală finală era aceea a vaselor de sânge curăţate. A practicat zilnic aceste vizualizări şi într-o lună durerile din piept au devenit simţitor mai rare. După două luni, durerile îi dispăruseră complet şi nu au mai reapărut nici după ani de zile.

O bună parte din viaţa sa de adult, M.W. a suferit de afecţiuni legate de ciclul menstrual. A iniţiat un program de „ conversaţie" cu corpul ei câte două minute pe zi: începând cu o săptămână înainte de ziua în care se aştepta să-i vină ciclul, se imagina fără dureri menstruale. Ea a estimat că, la ciclurile menstruale care au urmat acestor şedinţe, durerile i se reduseseră cu 50%. Prin practică, a reuşit după aceea să le reducă şi mai mult.

Există o cale

Dacă aţi avea o cale prin care să puteţi scăpa de dureri utilizându-vă mintea, aţi face-o?

Dacă aţi avea o cale de a vă folosi mintea pentru a adormi, aţi renunţa la somnifere?

Dacă aţi avea o cale prin care să reuşiţi să scăpaţi de majoritatea problemelor de sănătate care vă supără şi să-i ajutaţi în acelaşi fel şi pe prietenii dumneavoastră, aţi folosi-o?

Până la urmă, medicii încep să vadă ce implicaţii are mintea în îmbolnăvirea noastră şi cum poate fi ea învăţată să inverseze procesul, însănătoşindu-ne. Metoda Silva foloseşte cu succes aceste cunoştinţe, de zeci de ani.

Carl Simonton, doctor în medicină, oncolog la Baza Aeriană Travis din California, a adaptat o parte din metoda Silva pentru tratarea pacienţilor săi bolnavi de cancer şi, în acest fel, a mărit simţitor numărul cazurilor de remisiune a bolii. Dr. Simonton a urmat cursurile metodei Silva pe când aceasta se numea Mind Dynamics. Mai târziu, s-a preocupat de ea în profunzime şi a dezvoltat o metodă pe care o aplică în prezent sub numele de metoda Simonton. Independent de el, Dean Ornish, doctor în medicină, a pus la punct, în timpul activităţii sale clinice de la Harvard Medical School, unele metode de relaxare şi vizualizare pentru pacienţii cu boli de inimă, pe care, combinându-le cu o dietă şi cu exerciţii fizice, le-a testat cu succes într-un studiu ştiinţific controlat. El a observat că majoritatea pacienţilor cu boli de inimă au înregistrat o diminuare a durerilor pectorale, iar mulţi dintre ei au

scăpat complet de dureri.

Terapeuţii care îngrijesc pacienţi cu boli în fază terminală folosesc din ce în ce mai des tehnici de relaxare şi de vizualizare mentală, obţinând efecte pozitive. În 1983, o relatare apărută pe prima pagină a revistei Time, ce se referea la metoda Simonton, l-a citat pe psihiatrul Sanford Cohen de la Universitatea Boston: ***"Oricât ar părea de bizar, tehnica aceasta a ajutat un număr semnificativ de oameni cu boli incurabile să supravieţuiască dincolo de orice aşteptare"***. De când dr. Simonton a luat contact cu metoda Silva şi a integrat-o în programul său de instruire cunoscut în întreaga lume, sute de medici şi mii de asistenţi medicali au urmat cursurile sale de pregătire.

În 1973, astronautul Edgar Mitchell a înfiinţat Institute of Noetic Sciences (Institutul de Ştiinţe Noetice), dedicat ***„lărgirii cunoaşterii naturii şi potenţialului minţii şi conştiinţei umane, precum şi aplicării acestei cunoaşteri în vederea îmbunătăţirii sănătăţii oamenilor şi a calităţii vieţii pe planetă ".***

În trecut, se presupunea că Simonton avea sprijin doar din surse neobişnuite, chiar bizare. Acum, Institutul de Ştiinţe Noetice arată că următoarele concepte, multă vreme considerate „ciudate", sunt în general acceptate în cercurile medicale:

Omul are capacitatea inerentă de a-şi controla procesele fiziologice într-un grad mai mare decât se credea până acum că ar fi posibil.

1. Vindecarea implică întotdeauna atât mintea şi trupul, cât şi ceea ce mulţi numesc spirit.
2. Emoţiile negative pot avea efecte psihofiziologice adverse.
3. Emoţiile pozitive pot avea efecte psihofiziologice benefice.
4. Mintea are multe căi de contact cu procesele care se desfăşoară în corp, iar unele dintre acestea pot „înclina balanţa" către vindecare.

Această schimbare de optică a avut loc încă de când am făcut publică metoda Silva, la sfârşitul anilor '60, şi este un motiv de bucurie. Abordarea strict alopată, caracteristică tratamentelor medicale de până atunci, a început să lase loc recunoaşterii faptului că vizualizarea mentală poate duce la rezultate reale şi utile.

Atleţii se antrenează acum pentru a obţine performante mai bune şi rezistenţă mai mare văzându-se cu „ochii mintii" cum joacă perfect un joc sau aleargă impecabil într-o cursă.

Când jucătorii de golf amatori se uită la minge, apoi aruncă pe furiş o privire spre apa din partea stângă, după aceea spre terenul împădurit din dreapta, se programează inconştient pentru o lovitură nereuşită. Profesioniştii, care privesc numai la steagul din mijlocul găurii, se programează pentru o lovitură direct la ţintă.

Imaginile pe care le purtăm în minte au efecte demonstrabile asupra corpului. Cele pozitive produc efectele dorite. Cele negative produc efecte nedorite.

Faptul că mintea ne poate îmbolnăvi, dar ne poate aduce şi însănătoşirea, este una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului al XX-lea.

Din ce în ce mai mulţi oameni încep să înţeleagă că schimbarea modului de gândire determină corpul să adopte transformarea respectivă. Dacă ştiţi cum să faceţi acest lucru, vă puteţi folosi mintea pentru a avea mereu o înfăţişare radiind de sănătate, un sistem imunitar eficient şi un nivel ridicat de energie.

Vă puteţi folosi puterea mintii pentru a scăpa rapid atât de probleme de sănătate acute, cum sunt guturaiul sau durerile de cap, cât şi de dureri şi suferinţe cronice. Dacă ştiţi cum, o puteţi utiliza chiar şi pentru a-l ajuta pe medicul curant să vă scape de boli grave, de tipul cancerului.

De asemenea, vă puteţi folosi mintea pentru a-i ajuta pe alţii să beneficieze de aceleaşi efecte - de la distanţă şi chiar fără ca ei s-o ştie.

Vi se pare incredibil? Sunt fapte ştiinţifice! Ştiinţa recunoaşte în zilele noastre că mintea se poate proiecta prin câmpuri de inteligenţă, afectând astfel materia. Recent, într-un laborator din Texas, subiecţii supuşi unui experiment au fost capabili să mărească sau să micşoreze voit activitatea electrică a pielii altor persoane aflate la douăzeci de metri depărtare, într-o altă cameră. Nu erau experţi, ci oameni obişnuiţi, care lucrau în diverse domenii.

În alt laborator — din cadrul Backster Foundation din San Diego, California — cercetătorii au demonstrat (în prezenţa autorului Robert Stone) că gândul poate afecta celule umane aflate în cealaltă parte a încăperii.

Asemenea experimente arată că, dacă ştim cum să ne controlăm mintea, putem avea cu toţii o viaţă mai lungă, mai fericită şi mai sănătoasă.

Este exact ceea ce vă învaţă cartea de faţă. Milioane de absolvenţi ai

cursurilor de instruire în metoda Silva, din peste şaptezeci de ţări, sunt capabili să-şi folosească puterea mintii nu numai pentru a se menţine într-o stare mai bună de sănătate, ci şi pentru a-şi controla intuiţia, a-şi spori creativitatea, a-şi mări coeficientul de inteligenţă (IQ) şi a-şi îmbunătăţi capacitatea de rezolvare a problemelor. Veţi învăţa din această carte tot ce este nevoie să ştiţi pentru a folosi metoda în scopul însănătoşirii, menţinerii sănătăţii şi pentru a vă ajuta familia şi prietenii să obţină aceleaşi efecte.

Computerul minţii ne conduce corpul

Metoda Silva vă arată cum să vă stimulaţi puterile cibernetice ale creierului pentru a fi mai sănătos şi a avea performante intelectuale superioare. După ce veţi citi această carte, veţi şti cum să împiedicaţi mintea să vă îmbolnăvească. Veţi şti cum să vă feriţi de stres. Veţi şti cum să remediaţi unele probleme de sănătate şi cum să-l ajutaţi pe doctorul dumneavoastră să vă tămăduiască.

Încă de la o vârstă foarte fragedă, „învăţăm" cum să ne îmbolnăvim. De fapt, suntem programaţi în acest sens prin mesaje ca „dacă te uzi la picioare, o să răceşti". Neuronii acceptă astfel de programări ca pe nişte instrucţiuni, ca pe o comandă care trebuie ascultată.

Ca urmare, un asemenea mesaj devine o „profeţie" care se împlineşte.

Vedem că alţii se îmbolnăvesc. Ne gândim cum ar fi dacă ne-am îmbolnăvi şi noi. Acest lucru se numeşte „îngrijorare", iar îngrijorarea înseamnă programare. Imaginile pe care le păstrăm în minte acţionează şi ele ca nişte comenzi care trebuie executate. Gândurile şi cuvintele noastre au un rol de programare: gândurile şi exprimarea unor sentimente negative — programare negativă sau nedorită; gândurile şi exprimarea sentimentelor pozitive — programare pozitivă sau dorită. Programarea negativă aduce nefericire, eşecuri şi boli. Programarea pozitivă atrage fericire, succes şi sănătate.

Dacă sunteţi programat să gândiţi negativ, vă aflaţi în capcana unui tipar negativ. Dacă nu vă veţi schimba programarea, veţi rămâne aşa mereu. De aceea mulţi oameni, care ar dori să fie sănătoşi, umplu până la refuz saloanele spitalelor. Ei au nevoie să se reprogrameze.

Pentru învingerea vechii programări trebuie dusă o luptă grea. Vă puteţi schimba pentru o vreme, dar, dacă nu vă modificaţi programarea, până la urmă veţi reveni la fostul comportament prestabilit. Pentru a vă

schimba cu adevărat, aveţi nevoie de reprogramare. De exemplu, vă puteţi schimba obişnuinţele alimentare programate adoptând o nouă dietă. „Ţineţi un regim." Dar puţini oameni pot ţine un regim permanent. Atunci când renunţă la regim şi revin la vechiul mod programat de hrănire, câştigă de obicei toate kilogramele pe care le-au pierdut prin regim. Ei au nevoie să-şi reprogrameze obiceiurile alimentare. Programarea negativă, care produce îmbolnăvirea, poate fi oprită şi anihilată printr-o programare nouă, pozitivă.

Tehnicile de tip „formulă" ale metodei Silva

Reprogramarea prin metoda Silva pentru o sănătate mai bună se face prin imagini mentale, într-o stare a minţii sau pe un nivel al conştiinţei numit „alfa".

Alfa este nivelul la care undele cerebrale au o frecvenţă de circa două ori mai mică decât undele din timpul stării de veghe. Atunci când suntem treji şi activi, creierul are între 14 şi 21 de pulsaţii pe secundă. Cercetătorii denumesc starea normală de veghe „nivel beta''. Când ne pregătim de culcare şi adormim, pulsaţiile creierului se răresc.

Electroencefalograful, un aparat care măsoară aceste pulsaţii v-ar arăta că, în timp ce staţi relaxat în pat, cu ochii închişi, pulsaţiile creierului se reduc la jumătate. Intervalul dintre şapte şi paisprezece pulsaţii pe secundă a fost numit de cercetători „nivelul alfa", când mintea este într-o stare relaxată, de somnolenţă. După ce adormim, undele cerebrale au o frecvenţă mai mică. Somnul uşor, între patru şi şapte pulsaţii pe secundă, se înscrie în „nivelul teta". Somnul cel mai profund, în timpul căruia undele cerebrale au o frecvenţă mai mică de patru pulsaţii pe secundă, corespunde „nivelului delta".

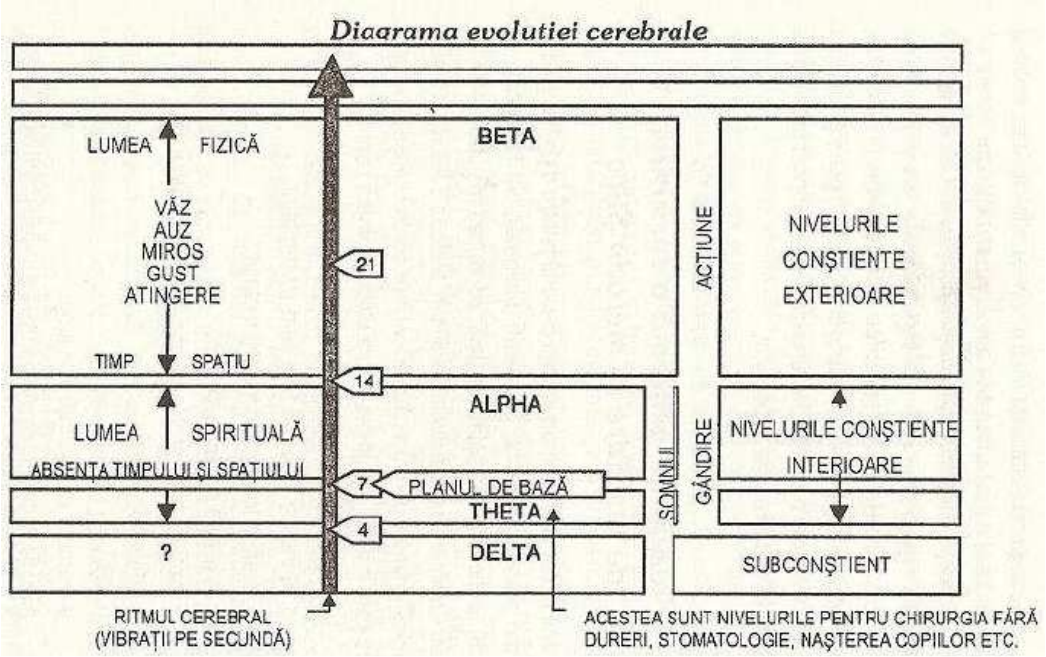

Figura 1 ilustrează aceste patru niveluri. Observaţi că nivelul alfa profund este numit „planul de bază". Aceasta este cea mai joasă frecvenţă a nivelului alfa, folosită în majoritatea tehnicilor Silva. Este o stare naturală, confortabilă, liniştitoare, relaxantă, prin care trecem seara, înainte de a adormi, şi dimineaţa la trezire. În cartea de faţă, veţi învăţa să rămâneţi pe acest nivel şi să-l folosiţi pentru a vă vindeca pe dumneavoastră şi pe ceilalţi, precum şi pentru a vă reprograma.

Care este legătura dintre nivelul alfa şi beneficiile pentru sănătate descrise aici? Cercetătorii care au lucrat cu echipamente de biofeedback[2] au observat că, în timp ce creierul se află la nivelul alfa, corpul trece prin stări benefice. Organele şi sistemele obosite se recuperează şi se revitalizează. Tensiunea sangvină se normalizează. Pulsul se stabilizează. În timp ce studiau modul în care oamenii şi-ar putea folosi o parte mai mare a creierului, cercetătorii din Laredo, Texas, au descoperit că subiecţii aflaţi pe nivelul alfa căpătau controlul asupra unor funcţiuni incontrolabile anterior. Facultăţi considerate a fi la nivel subconştient sau inconştient devin conştiente. Obiceiurile intră

[2] Biofeedbackul este o tehnică de control al funcţiilor corporale involuntare cu ajutorul unor dispozitive ce permit vizualizarea informaţiilor despre sistemul biologic individual. (n.trad.)

sub control conştient. Funcţiile aşa-zis „automate" ale organismului devin şi ele controlabile. De asemenea, pot fi activate la comandă, pe nivelul alfa, facultăţi umane de tip „geniu", care în general ne oferă doar ocazional câte o sclipire de cunoaştere, astfel încât problemele se rezolvă în maniera unei superminţi.

Prezentare generală a cursurilor de instruire în metoda Silva

Până acum v-aţi programat deja creierul pentru a prelua o bună parte din activităţile zilnice. Vă treziţi dimineaţa, vă îmbrăcaţi, vă încheiaţi la pantofi, vă spălaţi pe dinţi, conduceţi maşina — fără să analizaţi suplimentar toate aceste activităţi. Metoda Silva vă va învăţa să vă folosiţi mintea pentru a căpăta mai mult control conştient asupra vieţii pe care o trăiţi. Veţi învăţa să vă utilizaţi mintea pentru:

- a adormi când vreţi,
- a vă trezi la orice oră fără ceas deşteptător,
- a rămâne treaz când sunteţi moleşit,
- a scăpa de o durere de cap,
- a rezolva unele probleme prin intermediul unui vis,
- a renunţa la fumat,
- a slăbi,
- a memora cu uşurinţă liste lungi,
- a studia cu o concentrare mai bună şi a vă reaminti ce aţi învăţat,
- a rezolva probleme dificile,
- a vă atinge obiectivele,
- a scăpa de o durere din orice parte a corpului,
- a corecta unele stări anormale ale organismului,
- a antrena ambele emisfere cerebrale pentru a le putea folosi mai bine,
- a deveni mai creativ şi mai perceptiv,
- a ameliora diferite probleme de sănătate ale altora.

Veţi obţine aceste şaisprezece beneficii prin intermediul unor tehnici pe care eu le numesc „de tip formulă". Prin formulă înţeleg: „Se face mai întâi acest lucru, apoi acela etc." Deci este vorba despre paşi mentali simpli, efectuaţi îndeosebi în timp ce vă aflaţi pe nivelul alfa.

Peste opt milioane de absolvenţi din circa şaptezeci de ţări au făcut

minimum treizeci şi două de ore de instruire în metoda Silva. Cursul îi poartă pe participanţi prin zece ore de relaxare controlată pentru a corecta unele probleme ca oboseala, insomnia, durerile de cap de tipul unor tensiuni şi migrene. În timpul acestui segment iniţial al instruirii, participanţii învaţă să intre repede şi uşor pe nivelul alfa şi să-l folosească atât pentru a controla vitalitatea şi energia corpului, cât şi pentru a-şi rezolva problemele fără încordare sau stres.

În următorul segment al instruirii, cursanţii învaţă să obţină un control mai avansat al funcţiilor psihologice şi fiziologice care sunt considerate, în mod tradiţional, ca ţinând de subconştient şi, prin urmare, incontrolabile pe cale conştientă. Ei învaţă procedee pentru a-şi îmbunătăţi memoria şi concentrarea, primul ajutor pentru a elimina dureri cronice sau acute, metode pentru a controla sau a elimina obiceiuri nedorite şi modalităţi de a-şi folosi mintea pentru rezolvarea problemelor.

În segmentele al treilea şi al patrulea ale cursului, sunt stabilite cu ajutorul unei succesiuni de exerciţii de imaginare, punctele de referinţă care le permit cursanţilor să-şi controleze funcţiile subiective. Emisfera stângă a creierului este orientată către lumea fizică, în timp ce emisfera dreaptă este orientată către non-fizic sau, am putea spune, către spiritual, fiind creativă. Noile puncte de referinţă îi conferă emisferei drepte avantajele emisferei stângi, permiţându-i să funcţioneze sub control conştient pentru a căpăta o stare superioară de conştienţă, o creativitate mai mare şi un control asupra sănătăţii. Această fază a instruirii le permite cursanţilor să-şi vizualizeze corpul, să-şi imagineze apariţia unor ameliorări şi apoi să simtă îmbunătăţirile. În ultimele ore ale cursului, participanţilor le este verificată capacitatea de a „simţi" persoane care nu le sunt cunoscute, a identifica problemele de sănătate ale acestora şi a face unele corecţii.

Îndrumări pentru folosirea cărţii

Pentru a putea obţine, prin intermediul acestei cărţi, aceleaşi beneficii pe care le oferă cursul de instruire de treizeci şi două de ore, va trebui să depuneţi un efort mai îndelungat.

Acest timp suplimentar va fi dedicat citirii paşilor şi exersării lor.

Dacă veţi urma cu conştiinciozitate instrucţiunile din partea întâi a căştii, veţi beneficia de majoritatea abilităţilor referitoare la sănătate pe

care le conferă şi cursul. Puteţi începe să profitaţi de aceste abilităţi chiar de mâine dimineaţă, iar într-un interval de şase săptămâni veţi ajunge să le controlaţi destul de bine.

Pentru aceasta, va trebui să exersaţi câteva minute în fiecare dimineaţă, când vă treziţi. În acest moment al zilei sunteţi relaxat şi puteţi obţine cele mai bune rezultate. Cu timpul, vă veţi deprinde să vă relaxaţi şi mai mult şi să ajungeţi la nivelul alfa. Relaxarea în sine are efect terapeutic, iar din momentul în care veţi iniţia practica relaxării, corpul dumneavoastră va începe să se simtă foarte bine.

Mai târziu, după ce vă veţi deprinde să vă relaxaţi mai repede şi mai profund, veţi fi capabil să folosiţi starea alfa pentru a vă programa creierul, la fel cum aţi face-o cu un computer, veţi putea modifica unele simptome fizice nedorite şi veţi putea remedia orice stare fizică supărătoare.

Dacă vreţi, citiţi cartea până la sfârşit, dar apoi reveniţi şi faceţi cele patruzeci de şedinţe, câte una pe zi timp de patruzeci de zile. La sfârşitul acestei perioade, veţi fi capabil să realizaţi vindecări dificile, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru alţii.

Instruirea în clasă este ceva mai rapidă decât cea de unul singur cu ajutorul pentru că aveţi la dispoziţie o persoană antrenată care vă ajută să vă relaxaţi şi vă citeşte procedeele destinate a vă aduce în starea de relaxare profundă. Dacă veţi folosi doar cartea, va trebui să deschideţi ochii pentru a citi aceste pasaje, stânjenind în acest fel relaxarea. Totuşi, veţi deprinde tehnica în patruzeci de şedinţe matinale, astfel încât să puteţi atinge nivelul profund de relaxare necesar. Apoi veţi începe programarea pozitivă, care vă va ajuta să eliminaţi boala.

Partea întâi
Cele 40 de şedinţe zilnice

Şedinţa 1
RELAXAREA ESTE CHEIA

În aprilie 1975, M.B., de treizeci şi patru de ani, se afla în spitalul din Philadelphia, unde era pregătit pentru o operaţie. Doctorii descoperiseră că o tumoare la măduva spinării, localizată în regiunea gâtului, îi provocase o paralizie progresivă, care-i afecta de două luni braţele şi picioarele. La sfârşitul operaţiei, a primit veşti proaste:

medicii nu putuseră înlătura tumoarea din cauza infiltrării ei în măduva spinării. Era malignă. Mai avea de trăit un an sau doi.

După un an de la operaţie, M.B. trebuia să meargă pentru o nouă examinare. Doctorul nu ia mai găsit nimic în neregulă. Nu mai exista nici o urmă a tumorii. Acelaşi doctor care-i spusese lui M.B. cu un an în urmă că se afla în fază terminală îi spunea acum că probabil făcuse o greşeală.

Dar ce făcuse M.B. între timp? Folosise metoda Silva.

La circa zece luni după operaţie, M.B. a aflat de metoda Silva şi a început instruirea. A practicat ceea ce învăţase la curs numai două luni înainte de a fi examinat de medic la un an după operaţie.

De trei ori pe zi, câte cincisprezece minute — la trezire, după prânz şi înainte de culcare — M.B. se relaxase profund. Folosise o tehnică de relaxare progresivă, relaxându-şi mai întâi capul, apoi umerii şi, rând pe rând, toate părţile corpului până la vârful picioarelor. Odată relaxat, îşi imagina corpul şi tumoarea. Îşi imagina cum tumoarea devine din ce în ce mai mică. La fiecare şedinţă de relaxare vizualiza tumoarea ceva mai mică decât ultima dată. Îşi imaginase, de asemenea, că vedea cum sistemul imunitar - leucocitele - urmăreşte, dispersează şi elimină celulele canceroase. Îşi spunea mereu că celulele canceroase ies din corp de fiecare dată când merge la toaletă. M.B. îşi dăduse şi instrucţiuni pozitive, repetându-şi mereu, în timp ce se afla în starea relaxată, meditativă: „Din zi în zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere".

Când M.B. a început să-i povestească despre aceste exerciţii mentale, doctorul a ieşit din încăpere. Procedeul îi era complet străin. Medicii sunt rareori capabili să accepte capacitatea omului de a-şi folosi mintea pentru a-şi remedia starea organismului. Aceste interacţiuni între minte şi corp nu se învaţă în şcolile de medicină, cel puţin deocamdată.

În multe dintre exemplele citate în cartea de faţă am folosit iniţialele celor implicaţi, pentru a-i proteja pe cursanţii metodei Silva de remarcile sarcastice ale scepticilor din localităţile în care trăiesc. Totuşi, din când în când, primim câte un raport scris de la câte un cursant care este atât de nerăbdător să le împărtăşească şi celorlalţi succesul său, încât ne dă şi permisiunea de a-i folosi numele întreg. În multe cazuri, aceste rapoarte sunt însoţite de declaraţii ale martorilor şi atestate la notarul public. în situaţiile respective, am inclus cu bucurie în descrierea cazurilor numele celor implicaţi.

Activarea unei părţi mai mari a minţii

Aţi înţeles până acum că secretul metodei Silva este relaxarea. Însă relaxarea pe care o învăţaţi aici nu este pasivă. Veţi învăţa cum să vă relaxaţi activ. Atât ajungerea în starea de relaxare, cât şi folosirea acesteia sunt procese active. Folosindu-ne mintea pentru a ne relaxa şi a vizualiza imagini pozitive, ne activăm partea creativă a creierului - o funcţiune a emisferei drepte care este rareori implicată în gândirea curentă.

Pe scurt, metoda Silva ne ajută să avem un control conştient asupra nivelurilor profunde ale minţii. Ne dă posibilitatea de a folosi undele cerebrale relativ lente (alfa) pentru a ne lărgi domeniul de conştienţă şi a ne îmbunătăţi capacitatea de a rezolva problemele. Problemele de sănătate sunt cel mai uşor de rezolvat, pentru că avem controlul tuturor surselor lor.

Programarea comportamentului prin cuvinte şi imagini

Organismul omului este pe deplin echipat pentru autovindecare. Noi interferăm cu acest proces natural atunci când reacţionăm la evenimente prin îngrijorare şi stres. Putem elimina interferenţa reacţionând relaxat la evenimentele din exterior.

Ne putem, de asemenea, stimula energia vindecătoare prin conceperea unor proiecţii mentale pozitive şi prin instrucţiuni mentale verbale pozitive.

Metoda Silva pentru îmbunătăţirea sănătăţii se bazează pe folosirea în timpul relaxării a instrucţiunilor mentale pozitive. Este o metodă simplă şi uşoară, care devine din ce în ce mai eficientă pe măsură ce o practicăm. Vă puteţi aştepta la înfăptuirea unui miracol chiar dacă sunteţi începător. Încrederea şi aşteptările dumneavoastră pozitive reprezintă „unda verde" care le comunică neuronilor că trebuie să îmbunătăţească starea corpului.

A sosit momentul să luaţi o decizie. Vreţi să aveţi mai mult control asupra propriei vieţi?

Dacă răspunsul este afirmativ, veţi avea de câştigat nu numai în privinţa sănătăţii, ci şi în oricare alt domeniu al vieţii, deoarece neuronii, care până acum fie trândăveau, fie lucrau împotriva dumneavoastră, vor fi puşi dintr-odată să lucreze pentru ameliorarea

tuturor problemelor.

Deoarece nu puteţi să vă relaxaţi în timp ce citiţi cartea, folosiţi strategia următoare: Citiţi mai întâi instrucţiunile. Puneţi apoi cartea la o parte, închideţi ochii şi urmaţi instrucţiunile. Iată primul set de instrucţiuni:

1. Staţi comod pe un scaun şi închideţi ochii.
2. Inspiraţi adânc şi, în timp ce expiraţi, relaxaţi-vă corpul.
3. Număraţi încet înapoi, de la 100 la 1.
4. Imaginaţi-vă un loc plin de tihnă pe care îl cunoaşteţi.
5. Spuneţi-vă în gând: „Corpul şi mintea îmi vor fi întotdeauna într-o stare perfectă de sănătate".
6. După aceea, începeţi să număraţi de la 1 până la 5. Spuneţi-vă în gând că atunci când veţi deschide ochii, după ce aţi ajuns la numărul 5, vă veţi simţi foarte treaz şi mai bine decât înainte. Când ajungeţi cu numărătoarea la 3, repetaţi acest lucru. Când deschideţi ochii, afirmaţi-l din nou: „Sunt perfect treaz şi mă simt mai bine decât înainte."

Citiţi încă odată instrucţiunile. Acum puneţi cartea deoparte şi urmaţi-le.

Ceea ce tocmai aţi făcut se numeşte programare. Capacitatea de a vă programa se va îmbunătăţi cu timpul. Treptat, vă veţi relaxa mai repede şi mai profund. Veţi vizualiza lucrurile tot mai bine, iar aşteptările pozitive şi încrederea se vor intensifica, permiţându-vă să obţineţi rezultate din ce în ce mai bune şi mai importante. Eu vă voi conduce pas cu pas. Când veţi ajunge la sfârşitul cărţii, veţi fi capabil să vă ajutaţi pe dumneavoastră înşivă pentru a vă îmbunătăţi starea de sănătate şi vă veţi putea folosi energia minţii pentru a-i programa şi pe alţii, de la distanţă, în vederea îmbunătăţirii sănătăţii lor.

Şedinţa 2
CONTROLUL MINŢII ASUPRA CORPULUI

1. Staţi comod pe un scaun şi închideţi ochii.
2. Inspiraţi adânc şi, în timp ce expiraţi, relaxaţi-vă corpul.
3. Număraţi încet înapoi, de la 100 la 1.
4. Imaginaţi-vă un loc plin de tihnă pe care îl cunoaşteţi.
5. Spuneţi-vă în minte: „Corpul şi mintea îmi vor fi întotdeauna într-o stare perfectă de sănătate".

6. După aceea începeţi să număraţi de la 1 până la 5. Spuneţi-vă în minte că, atunci când veţi deschide ochii, la numărul 5, vă veţi simţi foarte treaz şi mai bine decât înainte. Când ajungeţi cu numărătoarea la 3, repetaţi acest lucru. Când deschideţi ochii, afirmaţi-l din nou: „Sunt perfect treaz şi mă simt mai bine decât înainte".

Pentru a avea control asupra corpului, trebuie să vă controlaţi mai întâi mintea. Pentru a învăţa să vă controlaţi mintea, trebuie să vă controlaţi nivelul alfa. Pentru a vă controla nivelul alfa, trebuie să vă controlaţi starea de relaxare.

Punctul de plecare este controlul relaxării. Vă voi reda istorisirea lui M,R., locotenent în Marina SUA:

De curând, cariera mea de opt ani în Marină a fost pusă serios în pericol. Am făcut o reacţie alergică la un medicament, care mi-a provocat un scurt episod de aritmie cardiacă.

Un examen medical făcut la Brooke Army Medical Center a arătat că aveam un prolaps de valvă mitrală. Aceasta este o deficienţă congenitală, care nu poate fi diagnosticată decât cu un echipament sofisticat. Regulamentele Marinei americane interzic oricărei persoane cu această deficienţă să aibă misiuni de zbor. Două opinii complementare au confirmat diagnosticul. Cazul meu părea clarificat şi închis. Urma să fiu examinat, peste trei săptămâni, de medicii Marinei de la Naval Aerospatial Institute.

Nu exersasem tehnicile Silva foarte conştiincios, dar mi-am amintit că stările anormale pot fi corectate. Am intrat pe frecvenţa nivelului alfa şi am vizualizat o inimă perfectă, fără nici un defect. Mi-am repetat în acelaşi timp de nenumărate ori că inima mea era acum perfectă. Gândul acesta mi-a ocupat mintea zi şi noapte, până când am crezut că aşa era cu adevărat.

După trei săptămâni am fost examinat de către trei doctori ai Marinei. Nici urmă de prolaps de valvă mitrală! O deficienţă congenitală de treizeci şi trei de ani dispăruse. Toate echipamentele de diagnostic şi toate testele indicau o inimă perfectă. Am fost retrimis în misiuni de zbor.

Acum cred cu tărie în puterea pe care o avem în interiorul nostru de a ne îmbunătăţi viaţa.

M.R. s-a relaxat şi-a imaginat că inima sa era perfectă. Ceea ce mintea îşi imaginează, poate crea după aceea, dacă...

Există un mare dacă... Mintea creează ceea ce îşi imaginează dacă se află pe frecventa alfa. Creierul este un organ de circa 1,5 kilograme, adăpostit în craniu. Mintea, al cărei orizont este nelimitat, este totuşi dependentă de creier. Creierul lucrează pentru noi pe nivelul alfa — mai ales emisfera dreaptă, sediul gândurilor, al sentimentelor şi al emoţiilor. M.R. şi-a vizualizat inima sănătoasă şi a vorbit cu el însuşi atunci când creierul sau se afla pe această frecvenţă. Imaginile mentale şi instrucţiunile verbale sunt mecanismele prin care au loc schimbări fizice la nivelul subiectiv, sau alfa. Folosirea acestor mecanisme este ceea ce numim „programare". M.R., în timp ce se afla la nivelul alfa, şi-a imaginat inima perfectă şi în acest fel şi-a programat computerul minţii să o facă perfectă. Mintea conduce creierul, iar creierul conduce corpul. Prin urmare, corpul s-a supus.

Nivelul alfa este cheia. El vă poartă departe de tărâmul obiectiv, departe de lumea fizică, ducându-vă în lumea subiectivă, pe tărâmul cauzal şi creativ, cel care este sursa lumii fizice. Existenţa pe acest nivel vă dă o senzaţie sublimă, că sunteţi singur în sinea dumneavoastră. Sunteţi conştient de ceea ce se întâmplă în lumea exterioară, dar nu activaţi în ea. Vă aflaţi, din punct de vedere fizic şi mental, în repaus.

Cum „simţim" nivelul alfa

Cu fiecare zi de practică, avansaţi tot mai mult către nivelul alfa. După ce veţi ajunge pe nivelul alfa, fiecare zi de practică vă va duce către nivelul alfa profund, vă va împiedica să treceţi mai departe (către somn) şi vă va permite — cât timp rămâneţi pe acest nivel — să vă folosiţi mintea pentru a obţine o stare excelentă de sănătate — a dumneavoastră şi a altora.

Celebra cercetătoare în domeniul biofeedbackului, Barbara Brown, a reuşit să antreneze oameni care să-şi poată controla nivelul alfa prin asociere cu senzaţii plăcute.

Coautorul acestei cărţi, lector pentru metoda Silva în Hawaii, foloseşte cuvântul hawaiian aloha pentru alfa. „Aloha înseamnă unitate, armonie, simbolizată prin o, litera din mijlocul cuvântului", explică el. Puneţi un mâner literei ***o*** şi veţi ajunge la alfa. El a demonstrat acest lucru la tablă,

punând o coadă literei ***o*** din cuvântul aloha şi transformând-o în litera p - iar cuvântul aloha a devenit alpha.

În starea alfa avem o senzaţie minunată, probabil datorită faptului că, intrând pe acest nivel, ne îndepărtăm de lumea fizică şi ne îndreptăm înspre lumea interioară - cu un pas mai aproape de rai.

Când veţi ajunge în starea alfa, n-or să sune nici clopotele, nici sirenele, nu veţi auzi nici o voce care să vă anunţe: „Aceasta este alfa".

Pur şi simplu vă veţi simţi bine.

Atitudinea pozitivă

În esenţă, metoda Silva antrenează starea conştientă a mintii, în perioada în care undele cerebrale au frecvenţe scăzute, cu scopul de a obţine anumite beneficii. Acest control asupra conştienţei permite practicantului să-şi îmbunătăţească eficienţa şi capacitatea de a rezolva diverse probleme.

Dar să presupunem că, în timpul instruirii, aţi avea convingerea că metoda poate funcţiona pentru altcineva, dar nu şi pentru dumneavoastră. Această atitudine constituie tot o programare. Menţinerea ei înseamnă să vă programaţi neuronii să ignore antrenamentul pe care îl faceţi şi să păstreze starea existentă a lucrurilor.

De asemenea, este posibil ca, după ce terminaţi instruirea, să adoptaţi punctul de vedere conform căruia metoda nu vă va ajuta să remediaţi problema de sănătate pe care o aveţi. Această aşteptare a nereuşitei constituie tot o programare, care anulează ceea ce aţi câştigat în timpul antrenamentului şi vă menţine starea de boală. Dorinţa, încrederea şi aşteptările pozitive sunt componente ale credinţei, legătura dintre minte şi creier care permite realizarea ale programelor. Creierul lucrează atât în lumea obiectivă, cât şi în cea subiectivă.

Să ne gândim la un student strălucit al cărui tată vrea să-l vadă avocat. El nu vrea să ajungă avocat, dar tatăl său, avocat fiind, are o carieră înfloritoare şi este respectat în comunitate. Aşadar, îndemnat de tată, fiul devine avocat. Oare prosperă el la fel ca tatăl său? Nu, deoarece nu acţionează cu tragere de inimă. Această lipsă de entuziasm îi afectează întreaga carieră. El va deveni un avocat mediocru.

Să comparăm dorinţa fiului cu motivaţia tatălui când era tânăr. Tatăl

îşi dorea fierbinte să devină un avocat de succes. În ciuda obstacolelor financiare şi a altor probleme, el a muncit intens şi, în cele din urmă, a reuşit. Dorinţa, încrederea şi aşteptările pozitive i-au creat, atât în lumea obiectivă, cât şi în cea subiectivă, condiţiile pentru succes.

Când primea un pacient nou, dr. Carl Simonton îi arăta imagini ale unor foşti pacienţi „înainte" şi „după" tratament. „Aici vedeţi cancerul, aici nu-l mai vedeţi", le spunea el. Nu se împăuna şi nici nu-şi făcea reclamă, ci proceda în acest fel pentru a face ca aşteptările şi convingerile negative ale pacientului ("sunt o cauză pierdută") să se inverseze, devenind pozitive ("şi eu pot fi vindecat"). De obicei, le arăta diapozitivele mai multor pacienţi odată, insistând să participe şi familiile lor. Voia să schimbe aşteptările negative şi neîncrederea rudelor astfel încât acestea sa le comunice pacienţilor noile lor convingeri, reprogramându-i într-o direcţie pozitivă.

Încrederea activează computerul mental prin transmiterea mesajului conform căruia "programarea a început".

Încrederea ne şi permite sa ne imaginăm rezultatul final cu entuziasm, iar entuziasmul amplifică fluxul de energie care conduce computerul. Creierul prelucrează apoi informaţia primită de la mintea devenită încrezătoare — facultatea sa critică i-a dat undă verde: "Voi reuşi".

Pacientul care a primit cea de-a doua inimă artificială s-a ridicat din pat la numai câteva zile după implant, care a avut loc într-un spital din Louisiana. Doctorii au jubilat, iar unul dintre ei a fost citat de către Associated Press spunând că ***„atitudinea mentală pozitivă a pacientului este un factor foarte important şi foarte puternic favorizant în ceea ce priveşte recuperarea"***

Procedeu de stimulare suplimentară

Mintea este cea care controlează totul. Dacă o putem controla, vom avea numeroase beneficii, obţinând succese pe baza faptului că avem aşteptări pozitive şi încredere.

1. Când vă veţi trezi mâine dimineaţă, mergeţi la bale dacă aveţi nevoie. Apoi întoarceţi-vă în pat. Puneţi ceasul să sune după 15 minute.
2. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene (cam cu 20 de grade).

Am studiat procesul de vizualizare şi am determinat condiţiile în care

funcţionează cel mai bine. Aduceţi-vă aminte cum ridică oamenii privirea în sus pentru a găsi răspunsul la o întrebare, ca şi cum acesta ar fi scris pe tavan sau pe bolta cerească.

Am descoperit că, privind în acest fel, ajutăm creierul să intre în ritmul alfa. De asemenea, activitatea emisferei drepte este stimulată când privim în sus, fără a ne focaliza privirea asupra vreunui obiect.

Ecranul minţii

Cel mai bine reuşim să ne controlăm mintea atunci când ţinem ochii îndreptaţi cam cu 20 de grade deasupra orizontalei. Eu numesc această zonă „ecranul minţii".

Folosirea ecranului minţii când ne aflăm pe nivelul alfa reprezintă un mijloc important pentru îmbunătăţirea sănătăţii.

Reţinând aceste explicaţii, puteţi continua procedeul început mai sus:

3. Număraţi rar, în gând, de la 100 la 1. Aşteptaţi cam o secundă între două numere.
4. Când ajungeţi la 1, priviţi pe ecranul minţii o imagine în care arătaţi tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
5. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o stare perfectă de sănătate a corpului şi a minţii".
6. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
8. Continuaţi să număraţi. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Opt paşi care se restrâng doar la trei

Parcurgeţi explicaţiile celor opt paşi, pentru a le înţelege scopul şi a vă familiariza cu succesiunea lor:

1. Mintea nu se poate relaxa profund dacă nu este relaxat corpul. Este preferabil să mergeţi la toaletă, pentru ca apoi corpul să se simtă cât mai bine. De asemenea, s-ar putea ca la început să nu fiţi complet treaz, dar, mergând la toaletă, vă veţi

trezi de-a binelea. Totuşi, după ce vă întoarceţi în pat, puneţi-vă ceasul să sune 15 minute mai târziu pentru a nu întârzia la activităţile zilnice.

2. Aşa cum am explicat, ridicarea privirii (cu ochii închişi) la circa 20 de grade faţă de orizontală ajută creierul să intre în ritmul alfa şi stimulează activitatea emisferei drepte. Mai târziu, când veţi face vizualizarea, veţi păstra privirea îndreptată în sus, sub acelaşi unghi. Deocamdată, această poziţie a ochilor este o modalitate simplă de a stimula apariţia undelor cerebrale alfa.

3. Numărătoarea inversă este relaxantă. Cea directă are efect de activare. Numărând 1, 2, 3 este ca şi cum am spune: „Pe locuri, fiţi gata, start!" Numărând de la 3 la 1 ne liniştim. Nu plecăm nicăieri, ci ne îndreptăm spre un nivel mai profund al propriei fiinţe.

4. In timp ce vă relaxaţi, creaţi pe ecran imaginea dumneavoastră aşa cum doriţi să fiţi. Ipohondrii îşi creează în mod frecvent simptome fizice nedorite, atunci când se relaxează şi se imaginează bolnavi. Dumneavoastră veţi proceda invers. Imaginea mentală pe care o veţi crea va include calităţile dorite - tinereţe, sănătate şi atractivitate.

5. Cuvintele repetate mental în timp ce sunteţi relaxat creează ceea ce exprimă. Imaginile şi cuvintele programează mintea pentru ca aceasta să le transforme în fapt.

6, 7, 8. Aceşti ultimi paşi implică numărătoarea de la 1 la 5 pentru a încheia şedinţa. Numărarea înainte vă activează. Este bine totuşi să vă daţi „comenzi" care vor fi activate când veţi ajunge la 5. Faceţi acest lucru înainte de a începe să număraţi, pe parcursul numărătorii şi din nou când deschideţi ochii, la 5.

Când vă veţi trezi mâine dimineaţă şi vă veţi pregăti pentru acest exerciţiu, veţi descoperi că cei opt paşi sunt, de fapt, trei:

Cu ochii închişi şi îndreptaţi în sus, la 20 de grade:

1. Număraţi înapoi de la 100 la 1.
2. Imaginaţi-vă sănătos şi afirmaţi-vă sănătatea.
3. Număraţi de la 1 la 5, afirmându-vă starea perfectă de sănătate şi trezirea deplină.

Patruzeci de zile care vă pot schimba viaţa

Acum ştiţi ce aveţi de făcut mâine dimineaţă, dar după aceea ? Iată care este programul în continuare:

- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 100 la 1 în fiecare dimineaţă.
- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 50 la 1 în fiecare dimineaţă.
- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 25 la 1 în fiecare dimineaţă.
- Timp de zece zile, număraţi înapoi de la 10 la 1 în fiecare dimineaţă.

După aceste patruzeci de dimineţi în care exersaţi relaxarea prin numărătoare inversă, veţi număra doar de la 5 la 1 şi veţi începe să folosiţi nivelul alfa pentru îmbunătăţirea sănătăţii.

Explicaţiile despre cum puteţi face acest lucru le veţi găsi mai departe în paginile cărţii. Continuaţi să citiţi cartea şi practicaţi în acelaşi timp, pentru că vă puteţi bucura de unele avantaje privind sănătatea şi înainte de trecerea celor patruzeci de zile, respectiv:

- Vă puteţi modifica imaginea de dimineaţă, pentru a va ajuta în anumite probleme de sănătate.
- Ii puteţi ajuta pe alţii.
- Veţi putea înţelege capacitatea minţii de a rezolva probleme şi a atinge obiective în alte domenii ale vieţii
- Vă puteţi consolida încrederea şi aşteptările pozitive, în acest fel îmbunătăţindu-vă capacitatea de restabilire a sănătăţii.

Dacă veţi face acest exerciţiu simplu în fiecare dimineaţă timp de patruzeci de zile, veţi căpăta abilitatea de a vă controla mintea la nivelul alfa.

Unora li se poate părea infantil să stea întinşi şi să numere în acest fel, dar în fiecare dimineaţă faceţi un pas înainte, stabilind un punct de referinţă pentru data viitoare. Avansaţi din ce în ce mai mult în profunzime, încetinindu-vă undele cerebrale şi aducându-le sub controlul conştient. Expresia „sub controlul conştient" înseamnă două lucruri:

1) că o faceţi cu intenţie şi

2) că nu adormiţi în acest timp.

Acest control vă conduce până la nivelul alfa şi vă menţine acolo, nu merge mai departe. Este bine să păstraţi acelaşi mod de a proceda în fiecare dimineaţă. Faceţi aceiaşi paşi, în acelaşi loc şi la aceeaşi oră. Singurul lucru care se modifică este trecerea de la 100 la 50 după 10 zile, iar apoi la 25, 10 şi 5, de fiecare dată la un interval de 10 zile. Dacă aţi adăuga alte variabile, aţi produce o nesiguranţă în privinţa punctului de referinţă şi ar exista posibilitatea să obţineţi rezultate mai slabe.

Care vor fi rezultatele după patruzeci de zile? Veţi fi capabil ca, stând pe scaun şi numărând de la 5 la 1 cu ochii închişi şi îndreptaţi în sus, să vă programaţi pentru a avea:

- mai multă energie,
- mai mult entuziasm,
- zi productivă,
- stare mai bună de sănătate,
- optimism.

Şedinţa 3
ÎNCEPEREA AUTOAJUTORĂRII

1) Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, cam cu 20 de grade, spre sprâncene.
2) Număraţi rar, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.
3) Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
4) Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii".
5) Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
6) Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7) Continuaţi să număraţi. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Bună dimineaţa. Aţi simţit o stare minunată de relaxare când aţi ajuns

cu numărătoarea inversă la 1?

De acum încolo, pe măsură ce veţi practica, vă veţi simţi din ce în ce mai relaxat. Întregul proces vă va deveni din ce în ce mai familiar. În timpul lui veţi avea o stare de confort. Confortul este cheia pentru a deveni relaxat.

Practicându-l mereu, exerciţiul de relaxare de dimineaţă va deveni treptat din ce în ce mai automat. După 10 zile, numărătoarea de la 50 la 1 va avea acelaşi efect ca şi cea de la 100 la 1. După încă 30 de zile, veţi deveni „profesionist în relaxare", obţinând controlul asupra nivelului alfa al minţii, în care vizualizarea creează.

V-aş putea descrie modalităţile de a folosi metoda Silva imaginându-vă condiţiile fizice de normalitate — cum aţi putea şterge petele de pe plămâni şi aţi scăpa de tuse, cum aţi putea elimina o piatră de la rinichi imaginându-vă că o zdrobiţi între degete şi o eliminaţi prin urină a doua zi dimineaţă, cum aţi putea diminua umflăturile artritice imaginându-vă că ştergeţi praful acumulat în încheieturi. Cuvintele mele probabil că n-ar avea însă ecoul cuvenit. Experienţele directe trezesc cele mai profunde impresii, aşa că vă voi face cunoştinţă cu Tag Powell, din Florida. El vă va spune cu propriile cuvinte cum s-a vindecat. După ce s-au întâmplat lucrurile despre care povesteşte aici, a devenit unul dintre cei mai de succes lectori pentru metoda Silva.

Istorisirea lui Tag Powell

Când aveam 14 ani, am făcut osteomielită, care nu este chiar un cancer al oaselor, dar destul de aproape. In cazul meu, deteriorarea osului avusese loc în zona genunchiului. Era un mister cum ajunsesem s-o fac — poate în cursul unei operaţii în care nu fuseseră asigurate condiţiile sterile, poate nu. Am fost îndopat cu antibiotice, dar n-au avut efect. In cazul unei osteomielite normale ti se dau antibiotice şi aceasta dispare.

Aveam nevoie sa fac operaţie la trei ani. Doctorii făceau o incizie, scoteau ţesuturile infectate, răzuiau osul şi puneau totul la loc din nou. Soluţia avea efect doi sau trei ani, după aceea trebuia făcută o altă operaţie. Incercaseră tratamente cu radiu, injectându-l în picior pentru a încerca să omoare germenii. Efectul a durat doar doi ani. Încercaseră apoi alt sistem, prelevând germenii din picior, tratându-i cu radiu, apoi introducându-i înapoi în picior de două ori

pe săptămână timp de şase luni. Fără noroc. Au încercat toate tipurile de terapie cunoscute.

După aceea am făcut cursul Silva.

La circa şase luni după ce am terminat cursul, genunchiul a început să mi se umfle. Era mare cât un balon şi am ajuns să merg în cârje. Am folosit tehnicile de control al durerii din cadrul metodei Silva, dar având o umflătură atât de mare, mă loveam mereu de câte ceva (pe vremea aceea lucram într-un spaţiu strâmt) şi, fiind luat prin surprindere, durerea era intensă.

Am mers la medicul de familie, iar acesta a vrut să mă trimită la Centrul Medical al Universităţii Florida din Gainesville, unde să mi se extragă întreaga articulaţie a genunchiului, să se fiarbă pentru douăzeci şi patru de ore, apoi să se congeleze timp de treizeci de zile şi după aceea să mi se pună la loc. "Poate că aşa se va rezolva problema ", spunea el. Poate. Simţind că speranţele erau destul de reduse - cum vă puteţi imagina - n- am vrut să merg pe această cale. Metoda respectivă era folosită în cazuri extreme, de obicei doar la persoanele care erau în pericol să-şi piardă piciorul. L-am rugat să-mi dea antibiotice pentru a-mi uşura temporar starea şi i-am zis că o să mă mai gândesc.

Am plecat acasă. Nu mă prea puteam mişca şi stăteam întins în pat. Genunchiul era umflat aproape cât o minge de volei. Nu-mi puteam trage pantalonul peste el.

Într-o noapte, în timp ce zăceam în pat, am început să mă întreb: oare am cu adevărat încredere în metoda Silva? Dacă am, ar trebui s-o folosesc. Aceasta era pe la începutul anului 1978, la circa şase luni după ce absolvisem seria de bază a cursului.

Am intrat pe nivelul alfa. Mi-am amintit că mi se spusese că globulele albe ale sângelui ar putea învinge osteomielita. Mi-am amintit tehnica vizualizării prezentată la curs şi am început să apelez la globulele albe din diverse părţi ale corpului. începând de la degetele picioarelor, am chemat mental leucocitele să vină la genunchi. Recrutam luptători, imaginându-mi cum se adună pe câmpul de bătălie.

Când am adunat o armată întreagă, am urcat-o pe cai albi şi am dotat-o cu scuturi albe şi cu săbii albe, mari şi late. După aceea, am strigat în gând: „Atacaţi! " şi am vizualizat cum aceste creaturi

călăreau, venind val după val în zona genunchiului, luptându-se cu săbiile grele şi omorând toate celulele rele. Pe acestea le vizualizam plăpânde, întunecate, cu nişte săbii amărâte şi scuturi la fel, lipsite de eficienţă.

Trimiteam pe câmpul de luptă rânduri-rânduri de globule albe, unele după altele, şi le vedeam că intră cu adevărat în acţiune. Apoi, am avut impresia că nu câştigam bătălia, ci doar menţineam poziţiile existente. M-am gândit: „Ce fac doctorii? Elimină celulele bolnave". Aşadar, am adus o rază laser, ca aceea din filmul Star Wars. Am programat raza laser să omoare numai celulele bolnave, nu şi globulele albe. Am pus aparatul laser în funcţiune şi am ţintit zona infectată.

Eram atât de prins în desfăşurarea ostilităţilor, încât ţin minte că mă aşteptam să mă doară atunci când am ţintit cu raza laser, dar nu m-a durut. Am simţit o uşoară căldură, dar atâta tot. Am rotit raza de jur împrejur, curăţând genunchiul la fel cum făcea doctorul cu instrumentele chirurgicale. Apoi am retras raza. Eram atât de extenuat de efort, încât am adormit.

Când m-am trezit în dimineaţa următoare. în zona genunchiului aveam o pungă de puroi cam de mărimea unei mingi de golf. Pe la prânz în aceeaşi zi, punga s-a spart şi puroiul a fost eliminat. Starea genunchiului a continuat să se îmbunătăţească.

De atunci n-am mai avut nici o problemă.

În timpul verii de după operaţia psiho-mentală Silva, sau cum vreţi să-i spuneţi, am ieşit împreună cu un grup de prieteni şi, pentru prima dată în viaţa mea, am jucat volei. Înainte, dacă aş fi jucat volei, aş fi ajuns la spital.

Am jucat volei toată ziua. Când m-am întors seara acasă, piciorul mă durea, genunchiul mă durea, dar era un sentiment plăcut, pentru că mă dureau muşchii — pe care nu-i mai folosisem de la paisprezece ani.

Lucrurile s-au îmbunătăţit în continuare — din ce în ce mai mult. Acum pot să adopt şi o postură yoga. Mi-am cumpărat o maşinuţă roşie şi frumoasă, pentru că acum pot să mă urc şi să cobor din ea. Dovada cea mai clară a eficienţei vindecării am avut-o când am fost în Egipt anul trecut şi am urcat în vârful Marii Piramide. N-aş fi putut face aşa ceva înainte. Când am coborât, eram epuizat fizic, dar

a doua zi totul era în regulă.

Programarea pe care am făcut-o a durat între treizeci şi patruzeci şi cinci de minute, timp în care dorinţa mea, încrederea şi aşteptarea au fost foarte puternice. Mă aflam aproape într-o situaţie de viaţă şi de moarte, cu perspectiva ca doctorul să îmi congeleze genunchiul timp de treizeci de zile şi să am parte de o mulţime de alte orori. Nu puteam să mai amân.

Cred că motivul pentru care am făcut toată vindecarea intr-o singură şedinţă era acela că îmi dădusem seama că era ceva absolut necesar. Nu se punea problema să „încerc". Trebuia să o fac neapărat. Nu se punea problema să „sper" — urma să mi se taie o parte din picior dacă nu reuşeam.

Acea dorinţă, acea necesitate de tipul „viaţă sau moarte" vă dă suficientă energie pentru a realiza aproape orice lucru. Dacă puteţi găsi o cale prin care să generaţi acest gen de dorinţă, vă veţi atinge obiectivul. Ştiu, pentru ca eu am făcut-o. Dorinţa mea, susţinută de tehnica metodei Silva aplicată la nivelul alfa, a avut succes.

Coborând pe scara frecvenţelor creierului

Mulţi oameni fac zilnic, folosind metoda Silva, ceea ce a reuşit să facă Tag Powell. Capacitatea de a rezolva probleme de sănătate pentru dumneavoastră şi pentru alţii va creşte treptat, pe măsură ce şedinţele de relaxare de dimineaţă vor deveni din ce în ce mai eficiente.

Creierul este un organ al vindecării. El conduce trupul. Din păcate, este folosit deseori ca un organ ce produce suferinţă. Toate certurile zilnice şi crizele majore ale vieţii creează o lume a stresului mental cauzator de boală.

Faptul că nu ne putem da seama ce eveniment stresant ne-a cauzat simptomul nedorit nu înseamnă că nu putem elimina simptomul. Tag Powell nu a identificat cauza care-i provocase problema de la genunchi şi care data din copilărie. Totuşi, a fost capabil să-şi folosească mintea pentru a se vindeca.

Continuând să exersaţi, veţi căpăta treptat un reflex automat. La apariţia stresului, vă veţi izola de el, veţi adopta o atitudine mai flexibilă, iar stresul vă va afecta din ce în ce mai puţin. Prin vizualizare mentală puteţi elimina cauzele care au stat la baza simptomelor iniţiale ale bolii de care vreţi să scăpaţi, dar există şansa ca, în acelaşi timp, să înlăturaţi

şi alte stări nedorite.

Imaginile create cu ochii minţii reprezintă probabil cel mai mare dar al nostru

A se imaginează slab şi vulnerabil la boală. Se teme de orice microb şi virus care circulă primprejur. Îşi imaginează că o să se molipsească de o boală sau alta. Se înspăimântă la gândul că se apropie bătrâneţea.

B se imaginează sănătos şi puternic. În loc să se gândească la boli, se vede mereu tânăr, activ şi atrăgător.

B va avea parte şi în viaţa reală de ceea ce creează mintea lui. Dintre cei doi, el va avea cel mai probabil o sănătate foarte bună. A, fiind un ipohondru, va avea şi el tendinţa să trăiască ceea ce şi-a imaginat şi îşi va afecta organismul în diverse feluri, producându-şi stări foarte reale de disconfort şi neplăcere.

Facultatea imaginativă a minţii este o funcţie creativă. Nimic din ceea ce face omul nu ar putea exista dacă acesta n-ar avea mai întâi o imagine mentală. Frumoasa grădină de trandafiri a trebuit ca mai întâi să fie concepută în mintea grădinarului. Tabloul a trebuit să fie imaginat de artist. Scaunul pe care staţi a trebuit să fie mai întâi proiectat mental, înainte de a-i fi făcută schiţa şi a fi apoi executat.

Întrebaţi-vă cine a imaginat hainele pe care le purtaţi înainte de a fi fost desenate şi apoi croite, sau clădirea în care locuiţi înainte de a fi fost făcute planurile şi schiţele, scrise specificaţiile şi întocmite contractele cu constructorii. Cineva a imaginat toate acestea, altfel ele n-ar fi existat. Capacitatea de a imagina reprezintă puterea creatoare a omului. Ea vine din interior.

Nikola Tesla, inventatorul care a trăit între 1856-1943, dar care era cu mult înaintea celor din vremea sa, putea să-şi imagineze foarte clar ceea ce inventa. În mai puţin de două luni, el a creat mental toate tipurile de motoare şi modificările de sisteme care au fost asociate cu numele său. ***„Piesele aparatelor pe care le-am conceput***", scria el, ***„erau pentru mine absolut reale şi tangibile în cel mai mic detaliu, până la cel mai mărunt indiciu sau semn de uzură."***

Imaginea mentală creată de Tag Powell, cu armata globulelor albe, era pentru el la fel de tangibilă ca şi imaginile lui Tesla. Când şi-a folosit raza imaginară de laser, s-a aşteptat chiar să-l doară.

Imaginarea unei scene ca şi când ar fi reală reprezintă o parte a

succesului. Când în timpul şedinţelor de dimineaţă, ajungeţi cu numărătoarea la 1 şi vă vedeţi radiind de sănătate, practic creaţi ceea ce vă imaginaţi.

Fiţi conştient că imaginea pe care o purtaţi în minte vă reprezintă pe dumneavoastră cu adevărat. Starea de boală prin care poate treceţi acum, nu este starea de normalitate, ci cea de anormalitate. Antidotul ei este să doriţi să fiţi aşa cum sunteţi dumneavoastră, să credeţi că veţi redeveni aşa cum sunteţi de fapt şi să vă aşteptaţi să reuşiţi schimbarea care să vă redea imaginea dumneavoastră reală.

Vă întrebaţi poate dacă este necesar ca, înainte de vizualizare, să întocmiţi diagrame şi schiţe. Nu, deloc. De fapt, lucrurile stau exact invers: aveţi nevoie de vizualizare înainte de a putea face diagrame şi schiţe. Tesla povestea cu încântare că putea vizualiza totul cu cea mai mare uşurinţă. Nu avea nevoie de modele, de desene sau de experimente şi îşi vedea invenţiile cu ochii minţii.

Fiecare om are un rezervor infinit de creativitate. Micşorând frecvenţa undelor cerebrale, încetinindu-le, găsim calea de acces la acest rezervor. Încetinind undele cerebrale, activaţi emisfera cerebrală dreaptă. Ea reprezintă legătura noastră cu domeniul creativ, deoarece cu ajutorul ei vizualizăm şi creăm astfel ceea ce vrem.

Şedinţa 4
UN DRAM DE PRECAUŢIE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii".
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând:

„Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Acum, folosiţi în timpul şedinţelor matinale de practică o imagine în care vă vedeţi sănătos. Mai târziu, dacă veţi avea o problemă de sănătate, veţi fi capabil să direcţionaţi vizual energia creatoare, aşa cum a procedat Tag Powell pentru a-şi rezolva problema lui de sănătate.

Până atunci, este important să vă perfecţionaţi puterea de relaxare astfel încât să ajungeţi pe nivelul alfa ori de câte ori vreţi să păstraţi în minte o anumită imagine. Chiar şi în timpul acestui antrenament, vă ajutaţi organismul să se păstreze sănătos. Imaginea pe care o proiectaţi dimineaţa, zi de zi, în care vă vedeţi radiind de sănătate, devine eficientă şi poate fi prin ea însăşi un „medicament" puternic.

La fel ca în cazul doamnei LW., mama a doi băieţi adolescenţi, care povesteşte:

Anul trecut a fost un an foarte rău pentru mine. S-au întâmplat tot felul de lucruri, unul după altul, m-am schimbat şi am devenit negativistă şi deprimată. Încercam să fac în aşa fel încât nu se observe şi în exterior. Mi-am pierdut încrederea în mine din multe puncte de vedere, am început să mănânc mai mult şi să mă îngraş. Luam pilule pentru slăbit şi laxative, care nu mă ajutau în mod eficient. Am început să-mi pierd auzul. Trebuia să folosesc un aparat ajutător. Eram îngrijorată pentru soţul meu şi nu ştiam ce să fac. Nu mai aveam răbdare cu copiii şi ţipam la ei când făceau ceva ce mă mulţumea. În plus, eram neliniştită din cauză că băiatul cel mic era dislexic şi mă preocupau problemele pe care le avea la scoală.

Am văzut anunţul pentru cursul Silva. L-am arătat soţului meu şi el a mers la conferinţa introductivă. A fost foarte entuziasmat. Eu eram încă sceptică, totuşi am fost de acord să urmez cursul.

El a reprezentat răspunsul la rugăciunile mele.

M-am regăsit pe mine însămi. Acum sunt o persoană pozitivă, cu mintea liniştită, conştientă, lipsită de stres şi nu mai am nevoie de pilule. Ţin o dietă raţională, fac multă mişcare, am pierdut din greutate şi mă simt minunat. Sunt încântată pentru că auzul mi s-a îmbunătăţit şi ştiu că foarte curând nu voi mai avea nevoie de aparat. Am mai multă răbdare cu copiii şi mă simt cu fiecare zi din ce în ce mai bine.

Care era situaţia doamnei L.W. înainte de a urma cursul Silva ? Era clar că nu-şi îngrijea sănătatea, luase în greutate, avea tulburări de tranzit intestinal şi începuse să-şi piardă auzul. Organismul ieşise din starea de echilibru. Părea inevitabil să urmeze şi alte suferinţe fizice.

Aici a intervenit metoda Silva. Stresul s-a diminuat şi organismul a început să se echilibreze.

În şedinţele de relaxare pe care le faceţi dimineaţa, vă administraţi un adevărat „tonic". Începeţi să vă controlaţi stresul şi vă croiţi calea către mai multă sănătate şi bunăstare.

Creierul are în componenţa sa circa treizeci de miliarde de neuroni, în total aproximativ 1,5 kilograme de material. Aceşti neuroni sunt ca şi componentele unui computer. Creierul- computer este programat să dirijeze corpul, să stocheze experienţele şi cunoştinţele, şi să vă comunice la cerere informaţiile dorite. S-a estimat că ne-am născut cu circa două mii de programe distincte în computerele noastre mentale, care sunt destinate să conducă perfect funcţionarea corpului. Defecţiunile apărute în aceste programe, altfel perfecte, sunt provocate de stres, care îşi face apariţia aproape din momentul naşterii.

Stresul afectează pentru prima dată organismul unui copil atunci când mama dispare dintr- odată din preajma lui. Oricând s-ar întâmpla, în prima, a doua, a treia zi de la naştere, este un fapt care îi provoacă nelinişte. Îi este foame şi nu are la îndemână nici o sursă de hrană - mai multă nelinişte. Are pielea spatelui iritată şi nu este nimeni pe aproape să-i schimbe scutecele - şi mai multă nelinişte.

Neliniştea înseamnă stres. Stresul interferează cu programarea perfectă. Cu cât stresul este mai puternic şi de mai lungă durată, cu atât interferenţa este mai puternică. Până la urmă interferenţa învinge. Programele perfecte încep să aibă defecţiuni. Organele vitale şi sistemele esenţiale ale corpului încep să nu mai funcţioneze perfect.

Stresul este de vină !

Puteţi merge la doctor, dar după aceea folosiţi metoda Silva pentru a disipa stresul şi a vă reprograma să reveniţi la normal.

Cu cincizeci de ani în urmă, doctorii au observat la un pacient operat că mânia produsese schimbarea culorii ţesutului care căptuşeşte pereţii stomacului. Astăzi se ştie că stresul suprimă activitatea globulelor albe

ale sângelui. Faptul că îngrijorarea provoacă ulcer a fost acceptat, de asemenea concepţia că aproape toate dereglările organismului sunt provocate de o atitudine, un sentiment sau o emoţie care ne afectează.

Aveţi guturai, dureri de cap, alte dureri sau suferinţe? Aţi avut pojar, tuse convulsivă, oreion sau altă boală dintre cele aşa-zis contagioase? Aţi suferit de boli dintre cele mai dureroase sau mai grave, cum sunt cancerul, calculi la vezica biliară, cardiopatii sau artrită? Toate acestea sunt declanşate într-o mare măsură de stres.

Nu veţi fi prea încântat de ceea ce vă voi spune: dumneavoastră sunteţi responsabil pentru bolile pe care le aveţi. Totuşi nu vă judecaţi prea aspru. Toţi oamenii fac aceleaşi greşeli. Nici dumneavoastră, nici eu nu am fost învăţaţi cum să ne folosim mintea pentru a elimina stresul, a ne menţine sistemul imunitar în stare de alertă sau a menţine o funcţionare armonioasă a sistemelor vitale ale organismului.

Depăşirea barierelor ascunse

In timp ce vă imaginaţi, în fiecare şedinţă practică de dimineaţă, că vă aflaţi într-o stare excelentă de sănătate, programarea iniţială, care v-a influenţat sănătatea, este încă prezentă. Până la urmă o veţi înlocui cu noua programare, dar puteţi grăbi procesul identificând vechea programare, şi în acest fel distrugând-o. Prin identificarea ei, veţi ajunge sa înţelegeţi care este cauza problemelor de sănătate cu care vă confruntaţi şi s-o eliminaţi.

Vă voi arăta în termeni concreţi, paşii necesari pentru alungarea stresului care vă influenţează sănătatea. In şedinţele de dimineaţă, când sunteţi relaxat, dar înainte de a începe să vă vizualizaţi sănătos, puneţi-vă întrebarea: „De ce am această problemă fizică?" Lăsaţi-vă mintea să rătăcească. Veţi începe să vă gândiţi la vreo soră, la soacră, la partener, la avocat, la soţ, la fiul sau fiica dumneavoastră.

Aproape orice stres izvorăşte din relaţiile dintre oameni. Dacă reuşiţi să identificaţi relaţia stresantă care vă „virusează", atunci aţi găsit cauza, şi vă puteţi concentra atenţia asupra modului în care să o înlăturaţi.

După ce aţi identificat sursa, imaginaţi-vă strângând mâna persoanei respective sau îmbrăţişând-o. Simţiţi că „vă împăcaţi". Simţiţi iertarea care se manifestă între dumneavoastră, cu reciprocitate.

Prin faptul că iertaţi, de fapt distrugeţi barierele ascunse care vă

blocau calea către o sănătate normală. Dizolvaţi prin imaginile mentale divergentele pe care le aveţi şi veţi elimina rezultatele fizice ale acelor divergente.

Acum treceţi la pasul 4, în care vă imaginaţi sănătos şi afirmaţi:

„Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfect a corpului şi a minţii". După aceea număraţi de la 1 la 5 şi deschideţi ochii.

Să recapitulăm deci: am adăugat următorii paşi în şedinţa practică de dimineaţă - îi voi numi A, B şi C şi îi voi ataşa la pasul 3:

3A. Intrebaţi-vă în gând: "De ce am această problemă fizica ?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.

3B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.

3C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

Veţi descoperi că relaţia reală pe care o aveţi cu persoana respectivă s-a îmbunătăţit. Veţi genera o schimbare, înlăturând o barieră care stătea în calea sănătăţii dumneavoastră.

Relaxarea musculară pentru a ajunge pe un nivel alfa mai profund

Am definit nivelul alfa ca fiind cuprins între 7 şi 14 pulsaţii pe secundă. In timp ce vă relaxaţi dimineaţa, cu ochii închişi şi îndreptându-i uşor în sus, numărând de la 100 la 1, micşoraţi frecvenţa undelor cerebrale către nivelul alfa.

Unii vor putea ajunge în acest domeniu chiar din primele şedinţe practice, altora le va lua mai mult timp. Nu există nici o penalizare dacă veţi ajunge repede pe nivelul alfa, dar cei care ajung mai greu vor obţine cu întârziere rezultatele muncii de vindecare.

Este o penalizare pe care nu şi-ar dori-o nimeni. Pentru a vă feri de ea, vă puteţi îmbunătăţi metodologia de relaxare cu ajutorul unui exerciţiu suplimentar care accelerează procesul. Efectuaţi-l înainte de a începe numărătoarea inversă, parcurgând astfel un proces de relaxare progresivă. Prin acest procedeu vă îndreptaţi atenţia conştientă asupra diverselor grupuri musculare ale corpului şi le relaxaţi pe rând. De obicei, se începe din creştetul capului şi se continuă cu relaxarea până la glezne, tălpi şi degetele picioarelor. Ţinând cartea în faţă, citiţi

instrucţiunile şi începeţi relaxarea progresivă. Apoi, de mâine dimineaţă, o veţi putea face fără a mai avea nevoie de carte.

Mai întâi, îndreptaţi-vă atenţia asupra scalpului. Simţiţi-l şi conştientizaţi că este acolo. Această conştientizare poate avea loc sub forma unor furnicături sau a unei senzaţii de căldură - este sângele care circulă prin scalp. Dacă vă relaxaţi scalpul, sângele va circula şi mai bine. După ce v-aţi relaxat scalpul, faceţi acelaşi lucru cu fruntea. Fiţi conştient de fruntea dumneavoastră. Relaxaţi-o.

Relaxaţi-vă ochii. Relaxaţi-vă maxilarul şi gura. Simţiţi cum limba îşi găseşte o poziţie confortabilă.

Relaxaţi-vă gâtul. Relaxaţi-vă umerii. Relaxaţi-vă braţele. Poate că veţi schimba puţin poziţia cărţii în timp ce vă relaxaţi, dar citiţi mai departe.

Deveniţi conştient de regiunea pieptului şi a abdomenului. Relaxaţi-le. Relaxaţi-vă partea de sus şi cea de jos a spatelui.

Continuaţi să fiţi conştient de restul corpului, parte cu parte, relaxându-le pe rând - şoldurile, coapsele, genunchii, gleznele, tălpile şi degetele picioarelor.

Deşi încă mai citiţi, fiind deci activ din punct de vedere mental, ar trebui să puteţi simţi relaxarea fizică pe care aţi indus-o. Veţi şti ce să faceţi mâine dimineaţă pentru a vă bucura de aceeaşi stare de relaxare fizică profundă. Veţi folosi relaxarea progresivă chiar înainte de a începe numărătoarea inversă.

Acesta va fi pasul 2A. Deoarece vă va lua câteva minute, el va avea caracter opţional. Executaţi-l mâine dimineaţă, iar după aceea numai în zilele în care aveţi timp şi tragere de inimă. Este bine să ştiţi că, de fiecare dată când îl veţi face, vă veţi lua măsuri de siguranţă suplimentare - veţi mări eficienţa folosirii minţii pentru autovindecare şi pentru a-i ajuta pe alţii să se vindece.

În rezumat, acesta este pasul 2A din şedinţa de dimineaţă:

2A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului, pornind dinspre cap către picioare şi relaxaţi-vă pe rând.

Şedinţa 5
CUM SĂ VĂ AJUTAŢI MEDICUL

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului, pornind dinspre cap către picioare şi relaxaţi-vă pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.

A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.

B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.

C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii".

5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte .

6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".

7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Autoîngrijirea nu substituie îngrijirea medicală profesională

Încrederea în medicul dumneavoastră, o atitudine relaxată şi optimism faţă de rezultatele tratamentului sunt cei trei factori principali necesari pentru un climat de recuperare.

Mai târziu, procedeele mentale pentru remedierea oricărei stări anormale de sănătate vă vor servi ca instrumente puternice pentru recuperare. Dar aceste procedee mentale nu au menirea de a înlocui procedurile medicale, ci vor fi mai degrabă modalităţi prin care îl veţi ajuta pe medic să vă ajute.

Eu recomand ca tehnicile metodei Silva, atunci când sunt folosite în scop terapeutic, să fie efectuate întotdeauna sub supravegherea medicului care vă îngrijeşte. Acesta lucrează în dimensiunea obiectivă, iar dumneavoastră acţionaţi în dimensiunea subiectivă.

De ce este necesară folosirea dimensiunii subiective? Deoarece, atunci când ceva intangibil provoacă un dezechilibru chimic, nici un lucru tangibil nu-l va corecta definitiv. Cauzele intangibile ale dezechilibrelor chimice din corp sunt sentimentele, atitudinile şi emoţiile despre care am vorbit anterior. Pentru remedierea acestor dezechilibre aveţi nevoie de relaxare şi de gânduri privind vindecarea. Până când sentimentele stresante nu vor fi înlocuite de stări mentale relaxate, medicul dumneavoastră nu vă va putea ajuta decât la înlăturarea simptomelor.

Un om de afaceri care, fiind copleşit mereu de griji, face ulcer poate fi tratat şi disconfortul lui poate fi alinat. Însă, dacă-şi face griji în continuare, ulcerul va recidiva. Deci, chiar dacă aveţi la dispoziţie un medic specialist, sănătatea depinde în mare măsură de dumneavoastră. Dumneavoastră şi medicul formaţi o echipă.

Căi concrete pentru a-l ajuta pe medic să vă ajute

Medicamentele prescrise de doctori joacă un rol obiectiv pentru remedierea problemelor fizice. Ele acţionează dinspre exterior către nivelurile interioare. Mintea joacă un rol subiectiv pentru remedierea aceloraşi probleme. Ea lucrează dinspre nivelurile interioare înspre cele exterioare. După ce vă luaţi medicamentele, trebuie să intraţi pe nivelul alfa. Vizualizaţi-vă starea de sănătate şi imaginaţi-vă cum medicamentul se îndreaptă acolo unde este necesar şi face ceea ce trebuie să facă.

Prin această tehnică, pregătiţi nivelurile interioare pentru a reacţiona în armonie cu cele exterioare. În acest fel vindecarea este accelerată. Nivelurile interioare acceptă medicamentele pentru remedierea problemelor de sănătate. Interiorul şi exteriorul conlucrează pentru recuperarea sănătăţii dumneavoastră.

Intrarea pe nivelul alfa ori de câte ori aveţi o problemă de sănătate are în sine efect terapeutic. Când sunteţi bolnav, vă recomand să intraţi pe nivelul alfa de trei ori pe zi şi să rămâneţi de fiecare dată 15 minute. Cele mai bune momente sunt dimineaţa la trezire, după prânz şi seara înainte de culcare. Acestea sunt perioadele în care sunteţi cel mai probabil deja relaxat şi deci capabil să intraţi în starea alfa cu mai multă eficienţă.

Pacientul ideal pentru orice doctor este o persoană relaxată fizic şi mental, care se află pe nivelul alfa. Spre deosebire de o persoană temătoare, încordată şi hiperactivă, un asemenea pacient foloseşte în mod optim orice medicament.

Progresul personal

Învăţaţi acum să vă controlaţi activitatea fizică, activitatea creierului, starea de conştienţă, vizualizarea (ca metodă prin care detectaţi problemele de sănătate) şi emisfera dreaptă (cu capacitatea ei de a le rezolva). Când aveţi o problemă de sănătate, nivelul alfa vă ajută să o transferaţi din lumea vizibilă a corpului în lumea invizibilă a minţii. Imaginaţia poate corecta problema în lumea invizibilă a minţii şi poate face ca rezultatul să se manifeste în lumea vizibilă a corpului.

Controlul asupra nivelului alfa şi folosirea imaginaţiei controlate creează starea dorită de sănătate. Acum puteţi căpăta acest control făcând dimineaţa exerciţiile de numărătoare inversă şi de vizualizare. Când veţi deţine controlul asupra gândurilor, veţi fi capabil să vă relaxaţi fizic şi mental şi să găsiţi centrul spectrului frecventelor creierului, acolo unde mintea şi conştiinţa se cuplează la emisfera dreaptă.

Emisfera dreaptă este sediul imaginaţiei, care reprezintă energia creativă în acţiune. Astfel, veţi face schimbări dinspre interior spre exterior şi din domeniul subiectiv în cel obiectiv.

Mâine dimineaţă, când veţi închide ochii îndreptându-i uşor în sus şi începând numărătoarea inversă, va începe următoarea secvenţă de evenimente:

- Corpul se relaxează.
- Mintea se relaxează.
- Frecvenţa creierului scade.
- Emisfera dreaptă este activată.

Apoi, când veţi începe să vă vizualizaţi sănătos — deci când veţi începe călătoria imaginară prin corpul dumneavoastră, vizualizând felul în care toate părţile şi organele funcţionează perfect — va începe o altă secvenţă:

- Reprezentarea imaginată de dumneavoastră este acceptată ca o necesitate.
- Mintea subiectivă modifică energia corpului.

> Modificarea energiei corpului începe să se manifeste în corpul fizic.

> Ceea ce v-aţi imaginat mental începe să se materializeze şi să devină realitate.

Nivelul alfa — starea relaxată a minţii, în care creierul are până la 14 pulsaţii pe secundă, frecvenţa de mijloc fiind de 10 pulsaţii pe secundă — permite minţii să fie în rezonanţă cu ambele emisfere, ceea ce de obicei nu se întâmplă atunci când creierul se află pe nivelul de veghe beta. La nivelul alfa, mintea este foarte puternică. Ea poate detecta problemele de sănătate chiar înainte de a se fi manifestat la nivelul beta, sau în dimensiunea fizică exterioară, şi poate şti intuitiv că ceva anume solicită atenţie. Puteţi detecta problemele cu ajutorul emisferei drepte înainte de a avea posibilitatea să le detectaţi cu emisfera stângă, deoarece partea dreaptă a creierului operează la nivelul cauzelor, iar cea stângă la nivelul efectelor.

Aşadar, vă puteţi ajuta medicul pentru ca acesta să vă poată ajuta la rândul său , sugerându-i unele măsuri preventive. S-ar putea ca doctorul să nu confirme neapărat necesitatea acestor măsuri, dar dacă îi veţi atrage atenţia asupra convingerii dumneavoastră că vor fi eficiente, ar putea adopta atitudinea: „Sigur, de ce nu?"

Şedinţa 6
ÎNVINGEREA STRESULUI

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului, pornind dinspre cap către picioare şi relaxaţi-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste

lucruri.

4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii".
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte".
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii şi mă voi simţi bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte .
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea".

Importanţa diminuării stresului

Lumea fizică exterioară este sursa stresului. Lumea mentală interioară este sursa lipsei de stres. Deoarece se află în contact cu lumea interioară, emisfera dreaptă cerebrală are un dar imens de oferit emisferei stângi şi lumii stresante din exterior. Acest dar este un mijloc de a diminua stresul.

De curând, la Conferinţa naţională a episcopilor catolici (National Conference of Bishops) s-a decis realizarea unui studiu referitor la sănătatea preoţilor din Statele Unite. La acest prim studiu de cercetare aprofundată a sănătăţii lor au participat circa 4600 de preoţi, printr-o urmărire „autoperceptivă".

Studiul a descoperit că preoţii sunt supuşi aceloraşi suferinţe care afectează restul populaţiei. Totuşi, numărul de zile de concediu medical de care au nevoie este mai mic, deşi au un program mai îndelung de activitate. Ei muncesc mult după vârsta obişnuită de pensionare şi trăiesc mai mult decât alţi oameni, ajungând la o stare de seninătate în ultimii ani de viaţă. Preoţii practică meditaţia, aceasta fiind o stare mentală care îi izolează de stres.

Stresul şi frecvenţa accidentelor

Stresul este cauza principală a problemelor de sănătate, în care sunt incluse şi accidentele.

Stresul este un ucigaş.

Dacă stresul nu ne afectează într-o direcţie, ne va afecta în alta. Nu

există nici o modalitate prin care să putem coexista cu stresul.

Oamenii care trec printr-o stare acută de stres suferă deseori accidente de circulaţie, cad sau se confruntă cu alte întâmplări nefericite. Oamenii care trăiesc în condiţiile unui stres permanent sunt deseori supuşi accidentelor.

Gospodina care se grăbeşte să pregătească masa (stresată de timp) se taie la degete.

Adolescentul căruia nu-i place să tundă peluza (stres) se taie la mână cu lama.

Bărbatul care este supărat pe soţie (stres) intră cu maşina într-un stâlp.

Stresul diminuează stăpânirea de sine şi atenţia.

Cu cât veţi folosi mai mult nivelul alfa, cu atât veţi deveni mai conştient de tot ce se află în jur şi veţi controla mai bine lucrurile. Cuţitul nu va mai aluneca. Veţi ţine la distanţă necazurile. Veţi avea un control perfect asupra volanului.

Cum să scăpaţi de tulburările organice

Stresul este cauza problemelor de sănătate, oricare ar fi acestea. Este preferabil a lupta împotriva anxietăţii decât a lupta împotriva proastei funcţionări a rinichilor, pentru că este mai bine să atacăm o problemă de la origine decât să o lăsăm să se dezvolte, după care să ne luptăm cu ea când este mai mare.

Oamenii care au de luat în permanenţă decizii „de viaţă şi de moarte" trăiesc într-un stres continuu şi trec prin perioade de mari nelinişti. Ei se confruntă cu din ce în ce mai multe cazuri de boală, depresie şi alte afecţiuni. Controlorii de trafic aerian, funcţionarii care aplică legile, oamenii de stat — toţi trăiesc sub o presiune ucigătoare, iar aceasta le limitează capacitatea de a lua decizii, le diminuează eficienţa şi le creează o stare de încordare în viaţa personală.

Nu este suficient să fim capabili să ne relaxăm în condiţii de „luptă". Chiar şi în astfel de situaţii putem să o păţim. Trebuie să ştim cum să folosim nivelul alfa pentru a ne vindeca rănile, respectiv bolile şi afecţiunile atât de comune în ziua de azi. Pentru aceasta, ne vom dezvolta capacitatea de a ne concentra atenţia asupra unei anumite probleme de sănătate. În acest fel vom fi capabili să ne concentrăm asupra soluţionării ei. Această „concentrare" nu este genul de muncă

mentală grea la care ne gândim de obicei când auzim acest cuvânt. Nu-i nevoie să ne frământăm bărbia cu mâinile şi să ne încruntăm sprâncenele, nici pe departe. Metoda Silva ne ajută să folosim acel gen de concentrare care însoţeşte starea de atenţie relaxată şi care îi permite minţii să se implice într-o mai mare măsură. în această stare, este amplificată capacitatea de a găsi răspunsuri care să ne ajute să remediem o anumită problemă de sănătate.

Metoda Silva ne măreşte capacitatea de a accepta experienţele subiective. Putem profita mai mult de sentimentele noastre, de imagini, visuri şi alte stări interioare prin care se manifestă inteligenţa atunci când avem de luat decizii privitoare la sănătate.

Tragedia omenirii în momentul actual constă în faptul că este prea ocupată şi nu îşi găseşte timp să se relaxeze şi să reflecteze. Când dr. Carl Simonton a început să-şi ajute pacienţii bolnavi de cancer în clinica sa din Texas, aceştia au venit din toate colţurile statului pentru a primi ajutor. Mai întâi, au asistat la o şedinţă de îndrumare generală în care au aflat care sunt procedurile. Când au aflat că urmau să se relaxeze şi să-i folosească imaginaţia, cei mai mulţi dintre ei au plecat acasă, nevrând să participe la recuperarea propriei sănătăţi.

Din fericire pentru dumneavoastră, nu vă încadraţi în acelaşi tipar comportamental, dovadă că nu aţi renunţat sa citiţi aceste pagini. Aveţi voinţa de a consuma câteva minute dimineaţa pentru numărătoarea inversă care să vă aducă pe nivelul alfa.

Dacă am folosi cu toţii emisfera dreaptă aşa cum o fac preoţii, am putea trăi mai mult şi mai eficient. Timpul pe care îl petrec aceştia toţi în rugăciune, meditaţie şi contemplare, folosindu-şi emisfera dreaptă, stimulează apariţia frecvenţelor din domeniul alfa. Timpul pe care îl petrec ajutându-i pe ceilalţi stimulează implicarea emisferei drepte a creierului.

În lumea în care trăim există o rază de speranţă. Poate că oamenii vor deveni mai meditativi, mai contemplativi şi se vor ruga mai mult pe măsură ce încep să-şi dea seama de beneficiile autocunoaşterii interioare. Totuşi, emisfera dreaptă are nevoie de un agent bun pentru relaţiile publice.

Putem învăţa cum să reducem stresul în cadrul unor seminare, din ce în ce mai multe, sponsorizate de organizaţii comerciale, societăţi profesionale, spitale sau grupuri private. Acolo sunt prezentate filme şi

texte având ca subiect stresul. Mesajul lor este: „Stresul în cantităţi mici vă poate face bine, în cantităţi mari vă poate distruge."

In timpul seminarelor, participanţii primesc anumite chestionare psihologice pentru autoinvestigaţie, cu ajutorul cărora se poate aprecia nivelul de stres prin comparare cu profiluri computerizate. Toate acestea pot prezenta un interes deosebit pentru emisfera cerebrală stângă, dar nu sunt tocmai terapeutice. Terapia oferită de seminarele respective se prezintă sub forma unor exerciţii de eliminare a stresului, de respiraţie profundă şi a unor tehnici de relaxare. Câteva dintre ele oferă cursanţilor unele tehnici de vizualizare, punându-i să-şi imagineze că au o stare senină şi pasivă. Altele îi îndrumă pe cursanţi să rostească afirmaţii cu conţinut pozitiv, în timp ce se află într-o stare de relaxare.

Undeva, în timpul acţiunilor de pregătire a acestor seminare, s-ar putea să găsiţi şi cursurile de instruire în metoda Silva. Nu poate fi negat impactul pe care-l pot avea cei cinci milioane de oameni care sunt experţi în diminuarea stresului. Nu putem decât să sperăm că efectul lor asupra restului lumii va continua să se manifeste. Curând, oamenii vor participa la seminare pentru a se însănătoşi. Apoi vor participa la seminare pentru a-i însănătoşi pe alţii — folosindu-şi cu toţii emisfera cerebrală dreaptă, respectiv lumea interioară, creatoare, vindecătoare, cea care poate diminua stresul.

Etape de prevenire a stresului

Se crede că slăbirea sistemului imunitar reprezintă o cauză majoră a unor boli grave, cum sunt cancerul, SIDA, leucemia şi alte boli considerate incurabile. Ori de câte ori sistemul imunitar este slăbit, viaţa este pusă în pericol. Ce anume slăbeşte sistemul imunitar? Unul dintre răspunsurile la această întrebare a fost confirmat de nenumărate ori: stresul!

Să examinăm trei cauze majore de stres.

1. Vina. Atunci când ştiţi că faceţi un lucru rău sau considerat greşit de către societate şi continuaţi totuşi să-l faceţi, contribuiţi la slăbirea sistemului imunitar. Să fie oare acesta măcar în parte şi un rezultat secundar al fumatului?
2. Mare pierdere. Când pierdeţi ceva sau pe cineva de mare valoare pentru dumneavoastră şi nu puteţi recupera pierderea,

treceţi printr-un stres puternic, care aduce la rândul lui slăbirea sistemului imunitar.

3. Lucrul sau traiul într-o ambiantă pe care o detestaţi. Acesta este un stres cronic.

Se ştie că stresul cronic slăbeşte sistemul imunitar.

Există multe alte surse de stres. Impactul lor asupra sistemului imunitar poate fi sau nu critic, depinzând în mare măsură de timpul şi/sau de importanţa pe care le implică. Dacă aşteptaţi autobuzul şi ştiţi că veţi întârzia la serviciu, fiecare secundă poate fi stresantă, dar în câteva minute autobuzul soseşte. Riscul ca stresul temporar să vă marcheze în vreun fel este mic. Se spune că, dacă cineva vă datorează o mie de de dolari, este problema sa, stresul său. Dacă însă vă datorează un milion de dolari, devine problema dumneavoastră, stresul dumneavoastră. Cu cât problema este mai importantă, cu atât stresul este mai mare.

Acum, cunoscând aceste cauze, ce aţi putea face în privinţa stresului? Răspunsul evident este: comportaţi-vă în aşa fel încât sa nu vă simţiţi vinovat, acceptaţi-vă pierderile, munciţi şi locuiţi într-un mediu plăcut şi rezolvaţi-vă problemele mărunte înainte de a deveni importante. Aceste sfaturi sunt uşor de dat, dar mai puţin uşor de primit sau de aplicat. Viaţa nu poate fi întotdeauna controlată într-o măsură atât de mare.

Totuşi, avem controlul asupra propriei minţi, sau ar trebui să-l avem. Cu ajutorul metodei Silva, vă puteţi programa mental pentru a vă schimba comportamentul nedorit. Vă puteţi programa pentru a vă accepta pierderile şi a evolua pe niveluri superioare în ceea ce priveşte posesiunea materială sau relaţiile. La nivelul alfa vă puteţi rezolva problemele, mici sau mari. În timp ce aşteptaţi rezultatul programării, puteţi intra pe nivelul alfa de trei ori pe zi câte 15 minute şi vă puteţi bucura de o stare senină, liniştită, de o „vacanţă" de la stres, întărindu-vă în acelaşi timp sistemul imunitar.

Efectele imaginilor mentale negative

Dacă v-aţi aflat vreodată în faţa colţilor otrăvitori ai unei cobre, numai imaginându-vă situaţia, organismul va elibera adrenalină, veţi transpira instantaneu şi bătăile inimii se vor înteţi, ca şi cum cobra ar fi prezentă cu adevărat. Dacă v-aţi aflat vreodată în faţa unui soţ gelos, a

unui şef supărat sau a unui poliţist furios, evocarea experienţei trăite sau îngrijorarea că s-ar putea repeta vor determina hormonii să vă accelereze funcţiile vitale ca şi cum v-aţi confrunta cu un pericol real. Plămânii pompează mai repede aerul. Tensiunea arterială creşte. Inima bate mai repede. Activitatea leucocitelor, care luptă împotriva bolilor, este suprimată.

Cu cât vă concentraţi mai mult asupra fricii sau îngrijorării, cu atât mai mult rău îi faceţi corpului. Într-un articol despre pacienţii cu boli cardiovasculare, dr. Dean Ornish de la Harvard Medical School spunea: ***„Când sunteţi supăraţi, îngrijoraţi sau speriaţi, tensiunea arterială şi bătăile inimii cresc dramatic, arterele riscă mai mult să intre într-un spasm, iar trombocitele tind să se aglomereze şi să înfunde vasele de sânge".*** (Stress, Diet and Your Heart (Stresul, dieta şi inima) (New York: Holt, Rhinehart şi Winston, 1982).

Iată câteva imagini mentale care au o apariţie frecventă şi care provoacă reacţii nedorite ale corpului:

> Vă veţi pierde slujba şi nu veţi avea mijloace de întreţinere.
> Veţi avea un atac de cord sau veţi face cancer ori altă boală gravă.
> Veţi fi atacat noaptea pe stradă.
> Casa vă va fi jefuită.
> Soţul/soţia vă va înşela.
> Vă veţi abate de la calea cea dreaptă.
> Va începe un război nuclear.
> Veţi fi singur la bătrâneţe.
> Ceva groaznic se va întâmpla unei persoane iubite.
> Investiţiile făcute îşi vor pierde valoarea.

Dacă sunteţi un „îngrijorat cronic", puteţi adăuga şi alte situaţii pe această listă. Felul în care corpul reacţionează la aceste imagini mentale depinde de ceea ce aţi simţit în trecut. Istoria personală programează reacţiile corpului în fata acestor temeri. Incapacitatea de a face faţa stresului cauzat de un pericol potenţial şi sentimentele de neajutorare în faţa acestuia pot provoca următoarele reacţii:

> Depresie;
> Micşorarea eficienţei creierului;
> Slăbirea funcţionării sistemului imunitar;
> Apariţia unei boli.

Unul dintre cercetătorii noştri, dr. Richard E. McKenzie, explică într-un număr din *Silva Newsletter* felul în care metoda Silva poate întrerupe această înlănţuire:

Determină apariţia şi dezvoltarea factorului conştient pentru identificarea stresului şi tensiunii. Ne permite să instituim controale cognitive şi perceptive pentru a evita sentimentul de neajutorare. Ne permite să ne modificăm reacţiile emoţionale negative, cum este depresia.

Şi, în cele din urmă, dacă este necesară o intervenţie medicală, metoda Silva poate amplifica succesul tratamentului.

Convingerea despre iminenţa unei boli

Oamenii care cred că unele situaţii prin care au trecut determină apariţia unei boli pot să-şi producă boala respectivă cu adevărat.

Poate vi s-a spus că, dacă staţi în curent, răciţi şi acceptaţi acest lucru ca pe un adevăr absolut. Această acceptare este inclusă în sistemul dumneavoastră de convingeri. Când veţi sta în curent, convingerea pe care aţi căpătat-o vă va face să vă aşteptaţi să răciţi. Ce va urma ştiţi deja. Data viitoare când veţi sta în curent, deoarece v-aţi întărit relaţia cauză-efect din cadrul sistemului de convingeri personale, puteţi fi cu atât mai sigur că veţi răci. Şi chiar aşa se va întâmpla.

Viruşii şi microbii sunt prezenţi peste tot. Ei sunt ţinuţi în şah de sistemul nostru imunitar. Dar prin intermediul minţii puteţi reduce sau stimula activitatea sistemului imunitar. Medicii încep să accepte astăzi din ce în ce mai mult ideea că mintea ne poate însănătoşi, dar ştiu de mai multe decenii că mintea ne poate îmbolnăvi.

Aşteptările negative ne îmbolnăvesc. Aşteptările pozitive ne însănătoşesc. Amândouă funcţionează la fel de bine. Când sunt întărite, aceste aşteptări devin şi mai eficiente. Le putem întări afirmându-le verbal sau auzindu-i pe alţii afirmându-le verbal. Trăirea consecinţelor ne întăreşte aceste aşteptări, dar la fel o fac şi vizualizarea şi imaginaţia.

Cineva merge la medic. Medicul ascultă problema pacientului, îl examinează şi îi scrie o reţetă. Pacientul merge la farmacist, primeşte medicamentul şi urmează instrucţiunile de genul „luaţi câte două tablete la patru ore". Pacientul se face bine. Ceea ce el nu ştie este că medicul nu i-a descoperit nimic în neregulă. Prin urmare i-a prescris nişte pastile de zahăr. Insă convingerea că pastilele erau medicamente,

încrederea că medicul i-a prescris medicamentul potrivit şi aşteptarea ca acest medicament să-i rezolve problema au efectuat munca de însănătoşire. Acest efect este cunoscut sub numele de placebo. Medicul dă o reţetă, ştiind că mintea pacientului va face ea singură treaba. Şi o face.

Şi dumneavoastră vă puteţi stimula această putere a minţii pentru a vă ajuta atât personal, cât şi pe ceilalţi.

Şedinţa 7
VINDECAREA ALTORA

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Dr. Rupert Sheldrake, unul dintre oamenii de ştiinţă care au întreprins cercetări în acest domeniu, este convins de existenta unui câmp de inteligenţă pe care îl împărţim între noi cu toţii, fenomen la care se referă ca la un câmp morfogenetic. Acest câmp ne aduce aminte de inconştientul colectiv al lui Jung. Ar putea fi chiar ceea ce se numeşte Inteligenţa Superioară. Experimentele de început confirmă existenţa acestui câmp, posibilitatea ca el să fie programat prin experienţa umană şi aceea ca, la rândul lui, să ne programeze pe noi. Această activitate din urmă ar fi identică cu activitatea mentală care îmbunătăţeşte sănătatea noastră şi a altora.

Formula simplă a activităţii mentale pe care o puteţi folosi pentru a vă ajuta pe dumneavoastră şi pe alţii este următoarea:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Întăriţi-vă mental şi verbal dorinţa, încrederea şi aşteptarea că veţi fi de ajutor.
3. Susţineţi toate acestea prin vizualizare şi imaginaţie.

Să examinăm aceşti trei paşi mai detaliat.

Mai întâi, închideţi ochii, îndreptaţi-i uşor în sus şi număraţi înapoi de la 100 la 1.

În al doilea rând, rostiţi mental afirmaţii legate de dorinţele dumneavoastră. Dacă sunteţi bolnav, reafirmaţi-vă în gând dorinţa de a vă însănătoşi. Dacă aveţi un prieten sau o rudă bolnavă, reafirmaţi-vă în gând dorinţa să se facă bine. Apoi, afirmaţi în gând că lucrul acesta se va întâmpla chiar acum.

În al treilea rând, vizualizaţi mental că aceasta se întâmplă în realitate. Faceţi-o în doi paşi:

1) vizualizaţi zona afectată a corpului şi 2) imaginaţi-vă că zona respectivă revine la normal. Încheiaţi şedinţa.

Poate fi ceva mai simplu? Intraţi în alfa; vă afirmaţi dorinţa cu încredere şi aşteptări pozitive; vizualizaţi starea bolnavului şi vă imaginaţi că se vindecă. Întregul proces vă va lua două minute şi nu vă va costa nimic. N-ar trebui să învăţăm cu toţii acest procedeu încă de la grădiniţă?

Un rezumat al paşilor pentru însănătoşire

S-a ştiut dintotdeauna că adoptarea unei atitudini mentale negative produce stări fizice negative. Acum ştim că oamenii care adoptă o

atitudine mentală pozitivă se îmbolnăvesc foarte rar.

Dar ce înseamnă o atitudine mentală pozitivă? La această întrebare se pot da multe răspunsuri. De exemplu, dacă sunteţi mereu bine dispus, aveţi o atitudine mentală pozitivă. Există multe modele de ochelari cu lentile roz prin care puteţi privi. Totuşi, deşi apreciez toate punctele de vedere optimiste, nu toate sunt potrivite cu metoda Silva. Această metodă implică trei aspecte specifice ale gândirii pozitive: o dorinţă pozitivă, o credinţă pozitivă şi o aşteptare pozitivă. Aceste element sunt cărămizile unei sănătăţi mai bune şi formează climatul mental de care avem nevoie pentru a aplica restul metodologiei cu succes.

Două metode

Metoda specială de vindecare Silva este folosită pentru problemele de sănătate care au o localizare în corp. Metoda standard de vindecare Silva este folosită pentru probleme generale de sănătate şi pentru probleme localizate persistente sau greu de înlăturat. Metoda specială de vindecare Silva este încadrată în aceeaşi categorie de terapii cu „aplicarea mâinilor". Nici una dintre ele nu este recunoscută de are medicii profesionişti ca metodă oficială de terapie.

Totuşi, metodele de vindecare neoficiale, cele preluate din tradiţie şi cele holistice devin tot mai populare în întreaga lume. Se aude tot mai mult că unele probleme de sănătate care nu răspund la tratamentele convenţionale reacţionează la abordările de tip holistic. Legile care se referă la aceste metode holistice variază de la o ţară la alta şi de la un stat la altul, în concordanţă cu convingerile locale. Înainte de a folosi metoda specială de vindecare Silva, asiguraţi-vă că nu vă aflaţi sub incidenţa nici unei restricţii locale referitoare la atingerea pacientului de către persoane care nu au licenţă de practică medicală.

De exemplu, într-o zi, în timp ce-i învăţam câteva tehnici holistice pe absolvenţii metodei Silva din Buenos Aires, Argentina, mă pregăteam să fac demonstraţia pe o persoană. Dar cineva dintre cei prezenţi m-a avertizat că „aplicarea mâinilor" era ilegală în Argentina.

„Şedinţa de azi se termină la ora şapte", am anunţat. ***„ Voi rămâne o oră în plus pentru ai învăţa aceste tehnici doar pe medici. "***

Douăzeci şi şapte de medici de la curs au rămas pentru a învăţa metodele. La sfârşitul şedinţei de instruire, un doctor a spus: ***„Acum nouă luni am fost implicat într-un accident de automobil şi am***

suferit sindromul whiplash[3].

Am fost tratat prin toate metodele cunoscute în medicină, totuşi durerea mi-a rămas. O simt şi acum. Mă vor ajuta şi pe mine aceste tehnici ?"

„Este momentul cel mai potrivit să aflaţi. " i-am răspuns.

Un alt doctor s-a oferit să aplice tehnica. Am parcurs din nou împreuna cu el toţi paşii. A efectuat tehnica specială care consta din "aplicarea mâinilor", care i-a luat doar trei până la cinci minute. Când a terminat, l-am rugat pe medicul-pacient să se autoanalizeze, lucru care la făcut cu mare atenţie, făcând mişcări intr-o parte şi în alta. La sfârşit, a exclamat: ***„Nouăzeci la sută din durere a dispărut. Să ştiţi că funcţionează! "***

Mai devreme în cursul aceleiaşi zile discutaserăm despre faptul că energia pusă la lucru în timpul aplicării mâinilor este aceeaşi energie pe care o foloseşte Uri Geller din Israel atunci când îndoaie linguriţele cu mintea. I-am reamintit doctorului că linguriţa continua să se îndoaie şi după ce Geller o aşeza la loc. ***„Să nu fiţi surprins dacă mâine dimineaţă nu veţi mai avea nici un fel de durere."***

Imediat ce ne-am adunat a doua zi dimineaţă, doctorul s-a ridicat, spunându-ne că durerea îi dispăruse cu desăvârşire. A primit aplauze. Nici o durere, cronică sau acută, nu ne-a fost lăsată ca moştenire, şi nici o boală, de orice fel ar fi. Moştenirea noastră constă intr-o sănătate perfectă. Este nevoie doar să o revendicăm.

Capacităţile noastre omeneşti care ne pot îmbolnăvi au fost exploatate din greu. Spitalele sunt o industrie în plin avânt. Costul pentru indivizi şi guverne este imens. Dar capacităţile noastre umane de a ne vindeca şi a rămâne sănătoşi au fost doar în treacăt atinse. Abia acum încep să fie recunoscute. Milioanele de absolvenţi ai cursurilor Silva sunt doar o picătură din oceanul întregii omeniri. Fiecare persoană trebuie să fie conştientă de capacităţile sale de a se vindeca şi de a-i vindeca pe ceilalţi.

Şedinţa 8
VINDECĂTORUL ESTE OMUL

[3] în română " lovitură de bici", stare caracterizată prin dureri de cap, amorţeli şi dureri ale umerilor şi braţelor apărute în urma unui traumatism prin smucire, de obicei în coliziuni auto. (n.trad.)

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: "Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: "Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

In timp ce învăţaţi, în cadrul antrenamentului de patruzeci de dimineţi, să intraţi pe nivelul alfa numărând invers, căpătaţi controlul asupra frecventei creierului de 10 vibraţii pe secundă, nivel care era considerat până acum subconştient. Invăţaţi să folosiţi acest nivel în mod conştient.

Ceea ce am aflat destul de devreme In cursul cercetărilor mele a fost că aceasta este şi dimensiunea mediumnică sau clarvăzătoare. Emisfera dreaptă, care este intuitivă, creativă, partea percepţiilor extrasenzoriale ale creierului nostru, este folosită la această frecvenţă a undelor cerebrale.

S-a constatat că numai zece la sută din populaţia pământului este

clarvăzătoare în mod natural. Folosirea ambelor emisfere de către persoanele clarvăzătoare constituie un stil de viaţă care le este propriu. Aceşti oameni devin „profeţi şi înţelepţi". Ei sunt capabili „să vindece bolnavii, să învie morţii, să tămăduiască leproşii şi să alunge diavolii".

Dumneavoastră vă antrenaţi pentru a deveni vindecător.

Avem cu toţii nevoie să ne ajutăm unul pe celălalt. Atunci când ajutaţi altă persoană, sunteţi mai capabil să vă ajutaţi şi pe dumneavoastră. Există două metode de vindecare pe care le puteţi folosi pentru a ajuta o altă persoană care are o problemă de sănătate, în timp ce vă antrenaţi. Amândouă solicita să fiţi pe nivelul alfa pentru a obţine rezultate optime. Dar chiar dacă nu aţi terminat încă instruirea, puteţi atinge un nivel destul de profund al minţii pentru a adăuga propria energie vindecătoare persoanei în suferinţă. Acel supliment de energie ar putea fi foarte important, putând reprezenta chiar diferenţa dintre suferinţă şi vindecare.

Metoda specială de vindecare Silva

Metodele de vindecare pe care le-am menţionat anterior, care presupun "aplicarea mâinilor", sunt ilegale în Argentina, dar sunt legale în Brazilia. În Brasilia, capitala Braziliei, am făcut o demonstraţie a metodei speciale asupra unei tinere fete care nu-şi putea îndoi piciorul stâng la fel de mult ca dreptul. Imediat după cele trei minute de aplicare a mâinilor, piciorul stâng al fetei se îndoia la fel de bine ca şi dreptul.

În Porto Alegre, Brazilia, tehnica a fost aplicată, în fata numeroşilor absolvenţi al metodei Silva, asupra unei femei, care, în urma unei căzături, îşi dislocase vertebrele gâtului. Ea purtase o proteză pentru gât timp de un an şi jumătate, fără care nu-şi putea ţine capul drept. Fără proteză, capul îi cădea în faţă sau într-o parte. După ce i-a fost aplicată metoda specială de vindecare Silva, proteza i-a fost scoasă. A fost rugată să se examineze singură. Şi-a aplecat capul spre spate, înainte şi în părţi. Publicul a aplaudat-o. Apoi, ea a exclamat suficient de tare pentru a fi auzită de toţi: „Acum pot conduce maşina!"

În Guayaquil, Ecuador, un absolvent al cursului a ieşit în faţă pentru a fi vindecat prin această tehnică. Un medic care urmase instruirea s-a oferit voluntar să aplice metoda.

Pacientul suferise un accident în care îi fuseseră afectate trei vertebre din regiunea taliei. Nu se mai putea apleca înainte mai mult de treizeci

de centimetri, deoarece vertebrele îi erau sudate împreună. Totuşi, după ce medicul i-a aplicat tehnica, omul s-a aplecat până jos. După aplauzele asurzitoare care au urmat, doctorul a spus: „Aşa ceva nu s-ar fi putut realiza prin mijloace medicale convenţionale."

Ceea ce veţi învăţa mai departe poate fi sau nu legal în ţara în care trăiţi. Este preferabil să vă interesaţi la autorităţile locale înainte de a aplica metoda.

Cele două tehnici descrise mai jos şi în capitolul următor reprezintă metoda specială de vindecare Silva şi metoda standard de vindecare Silva. Prima descrisă, cea specială, este destinată problemelor de sănătate localizate într-o zonă relativ mică a corpului. A doua, metoda standard, se foloseşte atunci când problema de sănătate este mai generală sau când problema care are o anumită localizare este deosebit de rezistentă la tratamente.

Frecvenţa specială de vibrare a mâinii vindecătoare

Pentru a folosi metoda specială de vindecare Silva, trebuie să învăţaţi „vibrarea mâinii". Aceasta este o mişcare rapidă a mâinii — cu zece vibraţii pe secundă. Puteţi exersa vibrarea mâinii pe o masă plană sau pe suprafaţa unui birou. Ţinându-vă mâna astfel încât vârfurile degetelor să atingă suprafaţa, faceţi o mişcare vibratoare a mâinii cu aproximativ zece vibraţii pe secundă, în timp ce vârfurile degetelor păstrează contactul cu suprafaţa mesei. Folosindu- vă de secundarul ceasului, număraţi vibraţiile într-un interval de câteva secunde. Ar trebui să puteţi menţine frecventa de zece vibraţii pe secundă.

Această tehnică a vibrării mâinii va ajuta vindecătorul să funcţioneze la frecvenţa creierului de zece vibraţii pe secundă. Când vindecătorul le imprimă mâinilor această vibraţie, există un feedback spre creier, care îl ajută să funcţioneze la 10 vibraţii pe secundă. Când creierul vindecătorului funcţionează la 10 vibraţii pe secundă, câmpul energetic al creierului şi al corpului, căruia uneori i se spune aura, este impulsionat să vibreze la această frecvenţă.

Dacă o altă persoană se află în acest câmp energetic, aura acesteia poate fi făcută să vibreze în rezonanţă, cu 10 vibraţii pe secundă. Atunci când sunteţi capabil să le imprimaţi mâinilor 10 vibraţii pe secundă, sunteţi pregătit să aplicaţi metoda specială de vindecare Silva.

Metoda

Plasaţi-vă vârfurile degetelor mâinii drepte pe partea stângă a capului pacientului, depărtând degetele, astfel încât să atingă şi să acopere suprafaţa emisferei stângi a creierului. Plasaţi în acelaşi fel mâna stângă pe partea dreaptă a capului pacientului, depărtând degetele pentru a acoperi emisfera dreaptă. Depărtarea degetelor nu numai că măreşte suprafaţa acoperită, dar permite proiectarea energiei către pacient, în loc să o „scurtcircuiteze" înapoi în corpul dumneavoastră.

Când vârfurile degetelor de la ambele mâini sunt în contact cu capul pacientului, atât vindecătorul, cât şi pacientul trebuie să închidă ochii. Vindecătorul inspiră adânc, îşi ţine respiraţia, apleacă în jos capul şi apoi începe să-şi vibreze mâinile. în timp ce îşi reţine respiraţia şi vibrează mâinile, vindecătorul îşi rememorează senzaţia pe care o are când se află pe nivelul relaxat alfa. Vindecătorul are în minte faptul că scopul vibrării mâinilor este corectarea cauzei unei probleme a pacientului de care vindecătorul este conştient.

Vindecătorul continuă în acelaşi ritm până când are nevoie să respire din nou. Atunci, chiar înainte de a inspira, îşi ia mâinile de pe capul pacientului. Vindecătorul deschide ochii şi îşi freacă uşor palmele una de alta până când respiraţia îi revine la normal. Pacientul stă în acest timp cu ochii închişi.

După normalizarea respiraţiei, vindecătorul repetă secvenţa. De data aceasta, vârfurile degetelor mâinii stângi se plasează de o parte a zonei afectate, iar cele ale mâinii drepte de cealaltă parte. Vindecătorul îşi vibrează degetele. Când simte nevoia să respire, îndepărtează mâinile de zona afectată şi le freacă una de alta până când respiraţia i se normalizează. Apoi repetă aplicarea mâinilor la nivelul capului. Pentru problemele de sănătate din zona capului, cum a fi durerile de cap, vindecătorul face a o aplicare a mâinilor pe cap stand în faţa pacientului. Inspiră adânc, apoi îşi tine respiraţia, la fel ca mai înainte. Apoi, vindecătorul se aşează în spatele pacientului şi aplică mâinile pe cap din partea din spate a capului. Acum, în loc să-şi ţină respiraţia cu plămânii plini de aer, vindecătorul îşi tine respiraţia după ce şi-a golit plămânii. Continua apoi să-şi vibreze mâinile cu zece vibraţii pe secundă şi amintindu-şi din nou senzaţia pe care o are când se află în nivelul relaxat alfa. Apoi vindecătorul repetă aplicarea frontală ca mai înainte, cu plămânii plini de aer, pentru a încheia şedinţa de vindecare.

După ce degetele vindecătorului iau contact cu capul pacientului, vindecătorul începe vibrarea lor imediat ce închide ochii. Aplicarea mâinilor cu plămânii plini de aer se numeşte aplicare pozitivă. Aplicarea cu plămânii goliţi de aer se numeşte aplicare negativă. Aplicările negative se fac dinspre spatele capului şi numai în cazul în care trebuie vindecate suferinţe din regiunea capului. Aplicările pentru remedierea oricăror altor probleme de sănătate sunt pozitive.

În timp ce aplică mâinile, vindecătorul trebuie să fie întotdeauna la un nivel relaxat şi să aibă în minte faptul că face aplicările pentru a remedia cauza problemei pacientului, problemă pe care o cunoaşte.

Când vindecătorul îşi mişcă mâinile cu zece vibraţii pe secundă, apare un efect de anesteziere şi sterilizare. Dacă pacientul are o rana deschisă, sângerânda, vindecătorul îşi vibrează mâinile deasupra ei, imaginându-şi ca sângerarea se opreşte şi rana se vindecă.

Pentru a întări aceste gânduri, vindecătorul trebuie să spună tare: "Nici o durere, nici o sângerare". Ca reacţie, durerea şi sângerarea încetează.

Rezumatul metodei speciale de vindecare Silva

Repet, metoda este folositoare pentru a ajuta altă persoană să se recupereze dintr-o afecţiune localizată. Capacitatea dumneavoastră de a ajunge pe nivelul alfa este recomandată, dar nu este neapărat necesară.

1. Relaxaţi-vă şi afirmaţi-vă dorinţa, credinţa şi aşteptarea ca vindecarea să se producă.
2. Plasaţi-vă mâinile pe capul subiectului — mâna stângă peste emisfera dreaptă, mâna dreaptă peste emisfera stângă — cu degetele răsfirate. Inspiraţi şi menţineţi aerul în plămâni. Vibraţi-vă mâinile cu zece vibraţii pe secundă.
3. Când aveţi nevoie să respiraţi, opriţi-vă şi frecaţi-vă mâinile, normalizându-vă respiraţia.
4. Repetaţi apoi vibraţiile, cu mâinile plasate de o parte şi de alta a părţii afectate.
5. Repetaţi apoi vibraţiile asupra capului subiectului, pe partea stângă şi dreaptă, ca la pasul 2.
6. Incheiaţi-vă relaxarea.

Notă: Frecaţi-vă întotdeauna mâinile una de alta înainte, între aplicările vibraţiilor şi după ce le terminaţi.

In cazul sângerărilor sau hemoragiilor, vibraţi mâinile la şapte-opt centimetri deasupra zonei afectate, imaginându-vă în minte oprirea sângerării şi spunând tare: „Nici o durere, nici o sângerare".

Probleme de etică în cazul vindecării

S-ar părea că nimeni n-ar avea ce să argumenteze împotriva însănătoşirii cuiva. Totuşi, ocazional ne confruntăm cu criticile unora pe considerente etice sau religioase. Unii simt că boala poartă în sine o lecţie care trebuie învăţată şi că dacă o vindecăm, ne privăm de o experienţă plină de învăţăminte. Din aceleaşi considerente, dacă ajutăm pe altcineva să se însănătoşească, privăm persoana respectivă de experienţa din care urma să aibă de învăţat. Alţii spun că puterea minţii folosită pentru vindecare vine de la diavol; în sfârşit, alţii cred că ne aventurăm într-un domeniu interzis.

In învăţăturile lui Iisus găsim răspunsuri la toate acestea. Nu, nu încerc să convertesc pe nimeni la creştinism, dar nici nu vreau să fiu silit să accept punctul de vedere al altcuiva.

Eu cred că Creatorul nostru este perfect şi omniprezent şi că nu exista nici o putere care să nu-i aparţină. Anormalităţile sunt create de omenirea care are un comportament împotriva naturii. Corectarea acestor anormalităţi rezultă din conlucrarea cu natura.

Când Iisus vindeca bolnavii, conducătorii religioşi din vremea Lui spuneau că El era aliat cu diavolul. Mai târziu, Sfântul Pavel şi-a petrecut o bună parte a serviciului său religios încercând să-i facă pe oamenii din bisericile pe care le-a înfiinţat să înceteze controversele în legătură cu cine era mai puternic, cine era mai bun, cine avea mai multă dreptate şi în schimb să-şi urmeze misiunea desemnată de Iisus: să vindece bolnavii, să învie morţii, să alunge demonii şi să-i înveţe şi pe alţii să facă aceleaşi lucruri.

Iisus spunea „Prin roadele lor îi vom cunoaşte". Absolvenţii cursurilor Silva sunt dedicaţi remedierii problemelor oamenilor şi transformării planetei într-un loc mai bun pentru toţi.

Dacă roadele umanităţii ar fi fost rele, n-am fi supravieţuit.

Am supravieţuit.

Putem cu toţii să trăim mai mult şi mai fericiţi folosindu-ne mai mult

mintea.

Este un lucru etic, moral şi religios. Totuşi, metoda Silva nu este o mişcare religioasă, nici o mişcare în direcţia ocultismului.

Nu există nici un secret în privinţa organizaţiei noastre, nici o implicaţie dramatică. Nu exista nici un fel de ritualuri sau iniţieri. Metoda Silva pur şi simplu caută să-i obişnuiască pe oameni cu potenţialul de a fi o persoană întreagă şi să le arate cum pot, folosindu-şi puterea minţii, să se debaraseze de gândirea limitată şi de obiceiurile neproductive şi să se îndrepte către niveluri din ce în ce mai înalte de creativitate, bucurie şi succes.

Şedinţa 9

ENERGIA VINDECĂTOARE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: "Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând:

„Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Metoda standard de vindecare Silva

Cu secole în urmă, Mesmer făcea pase cu mâinile, care erau numite pase mesmerice. Alţii le spuneau pase magnetice sau pase vindecătoare. Vechii vindecători hawaiieni, sau kahunas, foloseau pase similare pentru a curăţa aura de impurităţi.

Astăzi, ştim că aceste pase făcute cu mâinile antrenează un transfer de energie. Acest transfer implică atât mintea, cât şi mâinile. Mintea controlează şi dirijează transferul de energie.

Îndreptaţi-vă degetele mâinii drepte către palma mâinii stângi, ţinându-le la o distantă de cel puţin treizeci de centimetri de palmă, pentru a nu le simţi căldura. Acum mişcaţi încet degetele mâinii drepte în sus şi în jos, ţinându-le în continuare îndreptate spre palma stângă. Mişcaţi-le încet, pentru a nu determina formarea unor curenţi de aer. Veţi simţi ceva ce se mişcă în susul şi în josul palmei. Se simte ca o uşoară căldură sau ca o mişcare a aerului, dar nu este nici una, nici alta. Ceea ce veţi simţi este energie, aceeaşi energie care este folosită în procesele de vindecare. Mulţi oameni de ştiinţă au început să o numească energie psihotronică.

Metoda standard de vindecare Silva implica folosirea acestei energii, o energie fizică aplicată prin pase făcute cu mâinile. Totuşi, din cauză că mintea controlează şi direcţionează această energie, mintea trebuie să fie într-o stare relaxată şi trebuie să se concentreze asupra problemei cu dorinţa sinceră de a vindeca.

Efectul imediat asupra subiectului este acela al unui anestezic: durerea dispare. Dar mai poate fi detectat şi alt fenomen: pare să se producă o sterilizare a zonei, iar rănile care sunt prezente nu se infectează.

Procedeul de bază este acesta: subiectul este aşezat pe un scaun, sau în poziţie orizontală, stând cu ochii închişi pe toată durata procedeului. Vindecătorul intră pe nivelul alfa şi îşi exprimă mental dorinţa de vindecare a subiectului. Vindecătorul face pase de-a lungul corpului subiectului, de la cap înspre degetele de la picioare.

După ce a făcut pase deasupra întregului corp al subiectului.

vindecătorul îşi plasează mâinile la câţiva centimetri distanţă de capul subiectului, o mână în dreptul frunţii, iar cealaltă în partea din spatele capului. După câteva momente, îşi modifică poziţia mâinilor, ducându-le în părţile laterale ale capului subiectului. Vindecătorul îşi plasează apoi mâinile în partea din faţă şi din spate a pieptului subiectului direcţionând mental gândurile de vindecare către sistemul imunitar al organismului. În sfârşit, dacă problema de sănătate este locală, îşi plasează mâinile în această parte a corpului şi dirijează mental vindecarea într-acolo.

Punctul de vedere ştiinţific

În numărul din aprilie 1984, Science Digest a publicat un articol numit "Mintea ca vindecător". În articol se punea întrebarea: „Poate oare gândul să vindece corpul ?", iar lucrările puse în discuţie aparţineau unor oameni de ştiinţă şi cercetători ce activau în organizaţii ca National Institute of Health, Institute for the Advancement of Health, George Washington University şi Harvard Medical School . Scopul articolului era înlesnirea înţelegerii relaţiei dintre stresul mental şi slăbirea sistemului imunitar şi explorarea rolului imaginilor mentale pozitive în activarea reacţiei sistemului imunitar. Dar lucrările raportate de aceste organisme ştiinţifice nu erau concludente. Oare să trebuiască să aşteptăm ca ele să ajungă la nişte concluzii clare pentru a începe să folosim unele tehnici mentale simple? Sper că nu. Sper că toţi cei care vor citi această carte vor începe să-şi folosească mintea pentru a se însănătoşi şi a-şi menţine starea de sănătate, fără să pretindă înţelegerea deplină şi acceptarea totală din partea comunităţilor ştiinţifice şi medicale.

Până atunci, eu pot să vă ofer propria mea explicaţie ştiinţifică a motivului pentru care imaginile mentale pozitive sunt benefice sănătăţii. Toate obiectele, inclusiv corpul omenesc, radiază şi transmit energie. Mai mult, orice obiect, incluzând câmpurile energetice, are o replică în dimensiunea subiectivă — adică în conştiinţă. Radiaţia obiectelor interacţionează cu energia electromagnetico-chimică la dimensiunile subiective.

Când oamenii funcţionează în dimensiunea obiectivă (la o frecvenţă a undelor cerebrale de 20 de vibraţii pe secundă), gândurile lor modulează doar radiaţia obiectivă. Când oamenii funcţionează în

dimensiunea subiectivă (la o frecvenţă a undelor cerebrale de 10 vibraţii pe secundă), gândurile lor modulează atât radiaţia subiectivă, cât şi pe cea obiectivă.

Materia neînsufleţită, sau obiectele, radiază un câmp general static (fix) care poate fi modificat de radiaţia luminoasă şi de aurele umane modulate de gândire. Modularea unui câmp energetic, fie obiectiv, fie subiectiv înseamnă adăugarea sau extragerea dintr-un câmp static. Aceasta înseamnă că ceva, sau o anumită inteligenţă, este conţinut în modularea câmpului. Materia însufleţită radiază un câmp variabil, care poate fi modificat de radiaţia luminii şi de aurele umane.

Efecte la distanţă la nivelul alfa

Când oamenii acţionează în dimensiunea obiectivă cu intenţia de a influenţa materia, sunt capabili să influenţeze atât materia neînsufleţită, cât şi pe cea însufleţită, de la o distanţă limitata. Când acţionează în dimensiunea subiectivă, sau clarvăzătoare, cu intenţia de a influenţa materia, sunt capabili să influenţeze materia neînsufleţită de la o distanţă limitată, iar pe cea însufleţită de la orice distanţă, neexistând practic limite.

Corpul omenesc funcţionează atât ca divizor de frecvenţe, cât şi ca multiplicator de frecvenţe. Indiferent de frecvenţa pe care funcţionează creierul — fie la 20 de cicli pe secundă (în domeniul obiectiv), fie la 10 cicli pe secundă (în cel subiectiv) — şi indiferent de emisfera creierului pe care o folosim pentru a gândi, corpul produce subarmonice ale acestei frecvente fundamentale — adică diviziuni mai mici ale ei - şi în acelaşi timp produce multipli ai ei. Oamenii înregistrează întotdeauna informaţii în mod automat, conştient sau inconştient, asupra materiei însufleţite sau neînsufleţite din jur.

Cei care doresc, pot învăţa să devină clarvăzători acţionând conştient asupra subconştientului. Mai mult, ei pot învăţa sa înregistreze informaţii după voie despre materia însufleţită din apropiere sau de la depărtare, sau despre materia neînsufleţită din apropiere, şi chiar despre materia neînsufleţită situată la distanţă prin intermediul unei alte persoane aflate în acelaşi loc îndepărtat.

Mintea ca vindecător miraculos

Locuitorii unei mici insule din arhipelagul Fiji se considerau cândva

singurii oameni care puteau umbla pe tăciuni aprinşi, dar astăzi se ştie ca acesta este un lucru universal posibil. Mii de oameni cu cele mai diverse preocupări şi niveluri de educaţie, de diferite naţionalităţi şi culturi au făcut acelaşi lucru. Unele seminare pentru construirea imaginii de sine îi învaţă pe participanţi să meargă pe cărbuni aprinşi, în numai o zi sau mai puţin. Metoda implică un anume tip de hipnoză.

Ce se întâmplă de fapt în timpul mersului pe cărbuni aprinşi? Cum poate un anume tip de activitate mentală să facă în aşa fel încât pielea să nu fie afectată de căldura mistuitoare? In cursul acestui fenomen legile fizicii par depăşite şi nu s-a găsit nici o explicaţie ştiinţifică. Singurul răspuns plauzibil este că mintea are capacitatea de a schimba structura moleculară a ţesuturilor corpului omenesc.

O vindecătoare renumită, Olga Worrall, a fost observată în timp ce a schimbat profilul spectroscopic al apei (analiză a structurii moleculare) ţinând în mâini recipientul cu apă timp de douăzeci-treizeci de minute.[4] Testul a arătat că apa a suferit o modificare a structurii moleculare. Deoarece corpul este format din apă într-un procent de 70-80%, nu este atât de greu să înţelegem, în contextul acestui exemplu, că o celulă bolnavă poate fi cu adevărat transformată intr-o celulă sănătoasă printr-un asemenea contact.

Multe întrebări pur şi simplu nu şi-au găsit un răspuns. Ce rol are energia în acest gen de transformări ? Cum este direcţionată energia de către minte ? Ce rol au convingerea, credinţa, rugăciunea ? Sunt implicaţi şi factori de care nu suntem deocamdată conştienţi ? Să „ne facem treaba" pur şi simplu şi să lăsăm oamenii să o considere un miracol ?

Intr-o zi cu mulţi ani în urmă, un prieten a venit să mă vadă la birou. Mi-a spus că fratele său, o oficialitate a oraşului, era pe moarte.

„Dar am vorbit cu fratele tău acum două zile", i-am spus.

"In noaptea aceea", mi-a spus prietenul, "s-a simţit foarte rău şi a mers la spital. Acolo s-a descoperit că rinichii nu-i mai funcţionau, iar spitalul nu putea obţine un aparat pentru dializă. Pe vremea aceea, doar câteva spitale aveau echipament pentru dializă. Mi-a spus că exista unul într-

[4] Coautorul Robert Stone participa la The Second World Psychotronic Conference (Cea de-a doua conferinţă mondială a psihotronicii) la Monte Carlo în 1975, când au fost discutate aceste rezultate.

un spital din San Antonio, dar era programat la el un alt pacient. Între timp, fratele lui bolnav intrase în coma din cauza intoxicării creierului cu uree.

Imediat ce prietenul meu a ieşit din cabinet, am plecat la spital. Am ajuns foarte repede, spitalul fiind la numai şase cvartale de biroul meu. A trebuit să intru pe uşa pentru urgenţe, pentru că dacă vreun doctor m-ar fi văzut la uşa principală ar fi chemat poliţia pentru a mă alunga. Profesia medicală nu s-a împăcat uşor cu metodele mele, aşa cum voi arăta într-un alt capitol.

Când am ajuns în camera bolnavului, le-am găsit acolo pe mama şi pe sora sa. Le-am spus o mică minciună nevinovată: că fusesem trimis de mişcarea Cursillo, o organizaţie creştină, să mă rog pentru el. Era adevărat că făcusem parte cândva din acea mişcare, dar între timp renunţasem.

Mama lui mi-a spus ca doctorii încercaseră toată ziua să-l scoată pe fiul ei din comă, dar nu reuşiseră. Acum mai aveau puţine speranţe că va supravieţui.

„Scuzaţi-mă, le-am spus, "aş vrea să-mi spun rugăciunile".

M-am aşezat în partea dreaptă a pacientului, lângă pat şi am intrat pe nivelul meu de meditaţie - concentraţie (de clarviziune). Am rostit apoi, ca şi cum cineva ar fi ascultat cuvintele pe care le spuneam în minte: ***"Omul acesta are treizeci zeci şi patru de ani. Are un organism puternic, iar pe această planetă este multă treabă de făcut. Nu cred că se justifică, doar pentru că rinichii au încetat să-i funcţioneze, ca el să moară. Toate celelalte organe, glande şi sisteme sunt tinere şi funcţionează bine. De ce să nu ne dai dai o şansă să-i aducem din nou rinichii în stare de funcţionare ?"***

În timp ce puneam mental această întrebare, omul s-a ridicat în pat, s-a uitat la mine cu privirea unui somnambul, albul ochilor fiind îngălbenit din cauza intoxicaţiei cu uree. M-a recunoscut şi mi-a spus: "Bună, Jose. Ce faci aici?"

„Ce faci tu aici ?" l-am întrebat.

„Unde sunt ?" a fost reacţia lui.

Eşti în locul potrivit", i-am răspuns. ***„închide ochii şi adormi la loc. Totul o să fie bine. "***

A închis ochii, a căzut înapoi pe pernă şi părea să fi intrat din nou în

comă.

Mama lui i-a spus surorii să alerge şi să cheme doctorul pentru a-i spune ce s-a întâmplat. Îndată ce a rostit aceste cuvinte, m-am gândit că era mai bine să plec.

Două ore mai târziu, pacientul a început să elimine urina. Rinichii şi-au reluat funcţionarea normală. Situaţia este la fel şi acum, după mulţi ani.

Rezumatul metodei standard de vindecare Silva

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Afirmaţi-vă dorinţa, credinţa şi aşteptarea că vindecarea se va produce.
3. Faceţi pase cu mâinile deasupra subiectului care stă întins, cu ochii închişi; treceţi cu mâinile pe deasupra corpului de la cap până la degetele de la picioare.
4. Menţineţi mâinile câteva momente deasupra capului său, a frunţii, a spatelui, a părţilor laterale ale capului, apoi deasupra pieptului şi a spatelui (gândindu-vă la sistemul imunitar) şi apoi deasupra zonei unde este localizată afecţiunea de fiecare dată vizualizând problema şi imaginându-vă că se produce remedierea ei.
5. Încheiaţi şedinţa de pe nivelul alfa.

O formulă fundamentală pentru a vă ajuta pe dumneavoastră şi pe alţii

Această formulă în trei paşi conţine etapele fundamentale ale oricărei vindecări pentru care se foloseşte metoda Silva.

1. Intraţi în starea alfa.
2. Întăriţi-vă dorinţa, credinţa şi aşteptarea că vizualizarea exprimarea verbală vor avea efect vindecător.
3. Vizualizaţi starea actuală, nedorită, a sănătăţii şi imaginaţi-vă că se transformă într-o stare normală.

Folosirea metodei Silva

În orice stadiu v-aţi afla cu exerciţiile de numărătoare inversă de dimineaţă pentru a intra în starea alfa, acum vă puteţi programa pentru a reuşi să folosiţi cu succes metoda Silva ori de câte ori doriţi. Aceasta

abordare implică formula fundamentală de mai sus aplicată nu pentru vindecare, ci pentru capacitatea dumneavoastră de a declanşa vindecarea.

Mai întâi, intraţi în alfa.

Apoi cu propriile, afirmaţi-vă în gând dorinţa de a avea capacitatea să vă însănătoşiţi şi să vă păstraţi sănătatea şi de a-i ajuta şi pe alţii să facă acelaşi lucru prin controlul minţii.

În sfârşit, vizualizaţi-vă făcând exerciţiile de numărătoare inversă, vibrând mâinile sau făcând pase cu mâinile. Apoi imaginaţi-vă într-o stare de sănătate mai bună şi reprezentaţi-vă imaginea celorlalţi zâmbindu-vă în timp ce îi ajutaţi să se însănătoşească.

Faceţi-o acum.

Şedinţa 10

DORINŢA, AŞTEPTĂRILE POZITIVE ŞI ÎNCREDEREA

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Număraţi lent, în gând, de la 100 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: "Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect

sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Înfăptuirea de miracole prin dorinţă, încredere şi aşteptări pozitive

Vă puteţi schimba viaţa indiferent de starea în care vă aflaţi. Citiţi această mărturie a lui Ed Thiessen:

Cu şase ani în urmă, dacă mi-aţi fi spus că aş putea fi vreodată fericit şi sănătos, gândul nu mi-ar fi trezit nici măcar un zâmbet. Sănătatea mea era atât de dezastruoasă, încât nici nu-mi puteam imagine că m-aş putea face bine.

Aceasta a fost înainte de a face cunoştinţă cu metoda Silva şi cu puterea minţii.

Când m-am născut, în 1962, toţi se aşteptau să nu trăiesc, iar dacă totuşi aş fi trăit, medicii suspectau că voi avea leziuni grave pe creier şi paralizie cerebrală. Mai târziu, în urma altor investigaţii, s-a descoperit că aveam şi o distrofie musculară. Eram şi parţial surd. Aveam un strabism pronunţat şi aproape că nu vedeam.

"Experţii" nu le dăduseră părinţilor mei mari speranţe ca voi fi vreodată capabil să citesc sau să scriu ori să trăiesc în lumea de afară " — din afara unei instituţii de stat. Din această cauză şi deoarece sănătatea mea se tot înrăutăţea, nu se aşteptau să trăiesc prea mult.

La doi ani am avut prima operaţie la ochi pentru a mi se c vederea şi strabismul.

între 1967 şi 1979 am fost plasat în diverse instituţii şi şcoli speciale şi am trecut prin mai multe operaţii la picioare şi la ochi în încercarea de a mi se remedia numeroasele probleme. Dar nici una nu părea să mă fi ajutat prea mult. Văzul, auzul şi vorbirea deveneau din ce în ce mai slabe.

Apoi, la începutul lui 1978, o infirmieră voluntară mi-a dat o carte pe care o citise ea. Mă uitasem deseori la cărţi pentru a vedea câte cuvinte ştiam. Deoarece am citit şi am recitit cartea

dumneavoastră[5] de multe ori, după un timp am deprins tehnicile din carte. Uneori chiar adormeam cu cartea. Am uzat-o de tot.

Doctorii nu puteau înţelege, dar sănătatea mea părea să se îmbunătăţească. Nu le spusesem ce făceam — se numea „programare".

Mai întâi am început să merg. Curând n-am mai avut nevoie de proptele la mâini şi la picioare. Auzul mi s-a îmbunătăţit, la fel şi vorbirea.

Vom ajunge şi ziua în care oamenii vor crede atât de ferm în controlul asupra minţii lor încât va fi suficientă dorinţa pentru a declanşa manifestarea aşteptărilor. Metodologia nu va mai fi necesară. Cu siguranţă că dorinţa mea ca oficialul oraşului să se vindece ca şi aşteptarea şi încrederea mea că se va vindeca, au fost elemente cheie în însănătoşirea sa, la fel cum a fost şi imaginea mentală în care îl vedeam însănătoşit.

Oamenilor de ştiinţă le este greu să accepte aceste idei. Gândurile, sentimentele şi alte forme de activitate mentală nu sunt măsurabile prin mijloacele obişnuite şi de aceea nu constituie subiecte pentru studii şi explicaţii ştiinţifice. Dar dacă analizaţi dorinţa studiind mai întâi înţelesul cuvântului, o puteţi vedea ca pe un mecanism de punere în funcţiune a computerului. Când computerul este pornit, aşteptarea anunţă primirea unei soluţii, iar încrederea — bazată pe toate soluţiile precedente obţinute cu ajutorul computerului şi pe infailibilitatea programării — produce rezultatele dorite. Este posibil ca dorinţa, aşteptarea şi încrederea să le permită de fapt minţilor noastre să funcţioneze în felul în care au fost proiectate s-o facă, iar în lipsa acestor elemente funcţionarea mentală normală să fie blocată.

Şedinţele zilnice de dimineaţă vă permit să intraţi repede şi uşor pe nivelul creativ al minţii, deoarece doriţi să obţineţi avantajele unei sănătăţi bune şi alte avantaje care să vă ajute să vă rezolvaţi problemele, precum şi diferite capacităţi mentale pe care acest nivel al mintii vi le face disponibile. Exersaţi, pentru că aveţi încredere că puteţi realiza mai multe lucruri cu mintea decât o faceţi acum şi pentru că vă aşteptaţi ca dorinţa să vi se împlinească.

---

[5] The Silva Mind Control Method, New York: Simon & Schuster, 1977

Astfel, practica dumneavoastră este de fapt o formă de programare a computerului. Computerul dumneavoastră este pus în priză şi pornit (dorinţa). Computerul dumneavoastră are circuitele potrivite pentru a-şi duce sarcina la bun sfârşit (aşteptarea pozitivă). Computerul dumneavoastră a dat rezultate până acum şi va da şi de acum înainte (încrederea). Veţi reuşi. Doriţi-vă să aveţi succes. Aveţi încredere că-l veţi obţine. Aşteptaţi-vă să-l obţineţi.

La nivelul alfa vindecarea este un efect natural

Dacă ştiţi cum să intraţi pe nivelul alfa şi aflaţi de o persoană bolnavă care nu are această abilitate, vă aflaţi în situaţia de a o putea ajuta. Este ca şi cum persoana ar fi căzut într-o fântână şi trebuie să-i întindeţi o coardă.

Să numim persoana bolnavă A, iar pe cea sănătoasă, care poate accesa nivelul alfa, B. Şi să spunem că B intră în câmpul energetic al lui A adică la distanţa de câteva zeci de centimetri.

B ajunge la nivelul alfa, îşi pune mâinile deasupra regiunii afectate de pe corpul lui A şi îşi imaginează că boala dispare şi că îi ia locul starea de sănătate.

In acel moment are loc un schimb energetic. Totul se întâmplă ca şi cum energia vindecătoare iese prin mâinile lui B, intră în A şi corectează problema.

Fotografia Kirlian, inventată în Uniunea Sovietică, ne permite chiar să vedem producându- se un astfel de schimb. Cineva îşi plasează mâinile pe o hârtie sensibilă la lumină - de obicei hârtie standard fotografică - într-o încăpere întunecată. Un câmp de înaltă tensiune este activat pentru scurt timp, iar când hârtia se developează apare o imagine a unui câmp energetic în jurul degetelor şi al mâinii. Acest câmp energetic slăbeşte imediat după o şedinţă de vindecare prin aplicarea mâinilor, dar după câteva secunde se restabileşte din nou.

Este important ca mâinile lui B să nu se atingă una de alta atunci când sunt aplicate pe regiunea afectată a lui A. S-ar produce un fel de scurtcircuitare a energiei.

Puterea sugestiei la nivelul alfa

Energia emisferei cerebrale drepte este mai puternică în alfa, ceea ce face ca vizualizarea să aibă o forţă mai mare. Când vizualizarea are

forţă, direcţionaţi energia pentru a crea starea de normalitate,

Mesmer, Braid, Freud, Jung, Adler şi Coue au crezut cu toţii în puterea sugestiei. Mesmer o vedea ca pe o manifestare a magnetismului, iar mai târziu această putere a fost numită mesmerism. Braid îi spunea hipnotism. Dar psihologul francez Emile Coue a fost cel care folosit sugestia directa. El îşi punea subiecţii să se privească în oglindă şi să-şi repete frecvent, zilnic: „Din zi în zi mă simt din ce în mai bine, din toate punctele de vedere."

Sugestia este folosită pentru a întări aşteptările şi încrederea. Dacă vă aflaţi pe nivelul alfa atunci când sunt făcute sugestiile, ambele emisfere cerebrale creează obiectivul. Astfel, pe nivelul alfa impresionarea este mai puternică şi este pusă la lucru mai multă energie creativă. Deşi Coue nu era conştient de existenţa undelor cerebrale alfa, metoda sa le folosea. Când funcţionează pe nivelul beta, ne-relaxat, frecvenţa creierului coboară pe nivelul alfa de treizeci de ori pe minut, dar pentru intervale scurte, de ordinul microsecundelor. Insumaţi aceste microsecunde şi veţi obţine câteva secunde în mai multe minute. Spunând afirmaţia lui Coue de o sută de ori pe zi înseamnă că ocazional afirmaţia a fost eficientă la nivel alfa.

Obiectivul nostru este de a controla nivelul alfa, nu această tehnică aleatorie. Când deţineţi controlul, puteţi rămâne pe nivelul alfa cât vreţi, în timp ce focalizaţi maximum de energie vindecătoare asupra dumneavoastră sau asupra altei persoane. Intraţi pe nivelul alfa cu dorinţă, încredere şi aşteptări pozitive. Vizualizaţi problema, imaginaţi-vă că starea anormală a sănătăţii este corectată, iar apoi imaginaţi-vă că situaţia a revenit la normal. Terminaţi şedinţa pe nivelul alfa.

Sugestiile verbale ale lui Coue sunt bune la nivelul beta. Cuvintele sunt„materialul" pentru beta. La nivelul beta, aveţi de-a face cu lumea materială, obiectivă — a efectului. La nivelul alfa, lucraţi în lumea subiectivă, spirituală — a cauzei efectului. Lucrând mental pe nivelul alfa, creaţi efectul dorit în lumea fizica. Dorinţa, încrederea şi aşteptarea pozitivă, catalizând programarea, vă ajută să lucraţi mai eficient pe amândouă nivelurile, alfa şi beta, atât în domeniul spiritual al cauzelor, cât şi în cel fizic al efectelor.

Şedinţa 11
EVITAREA OPOZIŢIILOR

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Acum sunteţi pregătit să reduceţi numărătoarea — de la 100 1a 1, la 50 la 1. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt de asemenea opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tineri, radioşi, sănătoşi şi atrăgători.
   A. Întrebaţi-vă în gând: "De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să rătăcească în voie.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi aprobaţi din cap, ajungând la o înţelegere. Simţiţi-vă bine când faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în minte: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Fizicianul Eugene Wigner a spus: ***„însăşi studierea lumii exterioare conduce la concluzia că ceea ce conţine conştiinţa noastră reprezintă o realitate supremă. "*** Acum ştim că ceea ce cuprinde conştiinţa noastră ne determină starea de sănătate, care, pentru cei mai mulţi dintre noi, reprezintă realitatea supremă. Fără sănătate, nu ne putem bucura de tot ce ne pot oferi familia, munca, călătoriile şi diversele forme de confort. În prezenţa bolilor, aceste realităţi sunt estompate.

Ştiinţa a acceptat fără tragere de inimă că mintea poate influenţa realitatea, dar această acceptare devine în ultimul timp din ce în ce mai răspândită. Psihiatrii au fost probabil primii medici care au luat în serios mintea ca factor de sănătate. Acum li se alătură endocrinologii şi specialiştii în biologie moleculară. Specialiştii în stomatologie şi obstetrică văd şi ei efectele mintii.

Psiho-neuro-imunologia are acum propriul jurnal trimestrial, numit Advances („ Progrese"). Aici sunt examinate evenimente care fuseseră ascunse sub covor, sunt investigate în lumina scrutătoare a cercetării ştiinţifice. Subiectele studiilor includ, de exemplu, maimuţe care, separate de mamele lor, au manifestat o scădere a capacităţii de rezistenţă la boli, dar care, după revenirea în grupul care le oferea sprijin, au beneficiat de întărirea sistemului imunitar. Un alt exemplu este un studiu efectuat asupra soţilor ale căror soţii au murit de cancer şi care au ajuns ei înşişi să sufere de o reducere a capacităţii de a face fata bolilor. Iar altul este al unei persoane care a folosit vizualizarea în stare de relaxare pentru a încetini evoluţia unei tumori, dar a cărei tumoare şi-a reluat creşterea când persoana a încetat să utilizeze exerciţiile.

Editorul revistei Nature, John Maddox, arată că unii psiho-neuro-imunologi cred că fiecare stare a minţii produce o stare de imunitate mai mare sau mai mică[6]. Raportul susţine că astmaticii de la Facultatea de Medicină a Universităţii din California, San Francisco, care au făcut o călătorie imaginară prin corpul lor pentru a-şi ajuta celulele aflate în dificultate, au avut nevoie de mai puţină medicaţie, iar respiraţia le era mai uşoară.

Opoziţii din partea corpului medical

Campania de promovare a înţelegerii rolului minţii asupra sănătăţii şi-a avut martirii ei. Mulţi doctori care au recunoscut rolul mintii au fost hărţuiţi de asociaţiile medicale locale şi de gruparea înrudită, American Medical Association. Autorităţile medicale i-au făcut zile grele dr. Carl Simonton, unul dintre primii care au adoptat o parte a metodei Silva pentru folosinţa pacienţilor. Chiar şi astăzi dacă vă utilizaţi mintea în prezenţa unei persoane bolnave pentru a o ajuta să-şi recupereze

[6] Brain/Mind Bulletin, vol. 10, nr. 2.

sănătatea, puteţi fi acuzat de practicarea neautorizată a medicinei.

Eu am făcut eforturi pentru a-i proteja pe practicanţii metodei Silva de aceste acuzaţii. Faptul de a-ţi imagina, în timpul meditaţiei, o alta persoană care-şi recapătă sănătatea este ceva atât de aproape de rugăciune, dacă nu chiar acelaşi lucru, încât am înfiinţat o corporaţie nonprofit numită Societatea Ecumenica, sub a cărui autoritate oamenii pot intra fără grijă în camera unui bolnav pentru a folosi metode de vindecare. Ideea îşi are originea cu multă vreme în urma, între anii 1953 şi 1963, când făceam cercetări pentru metoda Silva şi când am avut doza mea de încercări din partea diverselor autorităţi. Intr-o zi, procurorul districtului mi-a telefonat şi m-a rugat să-i fac o vizită. Când am ajuns, secretara m-a condus în biroul său, unde am fost întâmpinat cu politeţe şi invitat să iau loc. Ne ştiam din copilărie şi ne spuneam pe nume. Dar în ambianţa severă a biroului unei oficialităţi însărcinate cu aplicarea legii, amabilităţile de obicei nu-şi găsesc locul.

„ Jose, am primit o plângere împotriva ta. Un doctor s-a plâns că i-ai vindecat un pacient. Spune că ai practicat medicina neautorizat. Spune-mi te rog, ce faceţi voi acolo?"

I-am explicat că ceea ce făceam semăna mai mult cu o rugăciune pentru pacient decât cu orice altceva. După ce m-a ascultat, procurorul districtului m-a asigurat ca doctorul nu avea motive să mă învinuiască. Dacă s-ar fi plâns pacientul, spunea el, atunci ar fi existat un caz, dar pacientul era departe de a se plânge. Dimpotrivă, era mulţumit pentru ca fusese vindecat.

Aşa cum s-a dovedit, nu fusesem nici măcar conştient de această vindecare până când procurorul nu mă chemase în biroul lui. în cazul acesta, doctorul îi prescrisese pacientului o serie de injecţii — două pe săptămână timp de câteva săptămâni — pentru a remedia o stare de boala. În acest timp, pacientul a decis să vină la întâlnirile mele de vineri. În timp ce participa la exerciţiile mentale pe care le conduceam la începutul fiecărei întâlniri, problema lui de sănătate s-a rezolvat. Nu ştiusem niciodată care fusese această problemă, nici ce tratament urmase.

Pacientul nu s-a mai dus la doctor, dar într-o zi s-a întâlnit cu el în oraş, iar acesta l-a întrebat de ce a întrerupt seria injecţiilor.

"Pentru că m-au vindecat acolo", a răspuns omul, referindu-se la sediul Silva. Atunci doctorul a adresat plângerea procurorului

districtului.

Dar şi procurorul avea rude care participau regulat la şedinţele mele de vineri seara. Aşa că a pus capăt scurtei noastre întrevederi, sfătuindu-mă cum să procedez pentru a nu mai intra în încurcături. M-am felicitat pentru că aveam în mişcarea pe care o conduceam şi rude ale unor oficiali ai oraşului şi districtului şi atunci mi-a venit în minte ideea Societăţii Ecumenice (Ecumenical Society).

Opoziţii din partea bisericii

Doctorii nu au fost singurii care le-au creat neplăceri participanţilor la terapiile Silva. Multe dintre oficialităţile bisericeşti locale au făcut acelaşi lucru. Chiar şi cei care le cunoşteau pe unele persoane pe care le ajutasem nu voiau să creadă în eficienta metodelor mele pană nu le vedeau chiar ei funcţionând. Intr-o zi, un preot pe care-l ajutasem m-a sunat. Avea un prieten, tot preot, cu cancer la sistemul digestiv, care trecuse deja prin trei operaţii majore. Preotul bolnav avea permanent febră şi diaree. Fusese deja eliberat de obligaţia de a servi activ biserica şi se retrăsese la o casă de odihnă. Prietenul meu m-a rugat să-l ajut, deşi reprezentanţii locali ai clerului îşi avertizaseră enoriaşii să stea departe de întrunirile Silva, sugerându-le că lucram pentru diavol. L-am întrebat pe prietenul meu: ***„Vrei să spui că preoţii de acolo or să mă lase să intru în clădire şi să-l văd pe preotul bolnav?"***

„O să fac în aşa fel încât să nu te deranjeze nimeni", m-a asigurat el.

Imediat ce am intrat în camera preotului bolnav, ceilalţi preoţi ne-au lăsat singuri. Am luat mâna preotului pentru a i-o simţi, mi-am imprimat în minte o imagine a fetei şi vocii lui şi i- am recomandat să bea o jumătate de pahar de apă în timpul nopţii şi cealaltă jumătate a doua zi dimineaţă. Apoi i-am spus că voi reveni după trei zile să văd ce progrese a făcut. Acasă, în aceeaşi noapte, am terminat programarea la distanţă. (Voi explica în detaliu această metodă în cursul căştii.)

După trei zile, m-am întors să văd care era starea preotului, iar acesta mi-a spus că simţea o îmbunătăţire evidentă. Febra îi scăzuse, iar diareea se oprise. Avea un tranzit intestinal normal. Şi atitudinea lui era schimbată — la fel ca şi a celorlalţi preoţi. Totuşi, pentru vindecare a mai fost nevoie de încă două şedinţe. De fiecare dată când veneam, preoţii care-l asistau adoptau o atitudine din ce în ce mai cordială.

O lună mai târziu, preotul a plecat într-o vacantă în Spania, iar când s-

a întors a fost repartizat la o biserică. Când scriu aceste rânduri, este încă în viaţă.

„Dar dacă...” ia locul opoziţiei

A trecut o generaţie şi terapeuţii încă întâmpină metoda Silva cu scepticism. Există însă şi un progres. In sfera religioasă, în loc să se mai spună că suntem “de la diavol", oamenii bisericii şi credincioşii îşi amintesc de faptele învăţătorului Iisus în timpul şederii Lui pe pământ. Şi îşi amintesc afirmaţiile făcute despre capacităţile omeneşti. Acum ei se întreabă: „Dar dacă ceea ce a spus Iisus este adevărat?"

Medicii încă mai bat toba pentru metodele strict alopate de tratament, dar în unele cercuri medicale se pune întrebarea: "Dar dacă am folosi în acest caz puterea minţii?"

Au existat zile în care soţia mea era ocolită de vecini, iar copiii erau batjocoriţi la şcoală, dar vremurile acelea au trecut. Laredo, Texas, se află acum pe hartă, cel puţin în parte datorită poziţiei sale ca sediu internaţional al metodei Silva pentru controlul minţii, care are milioane de absolvenţi. Nenumăraţi oameni care au făcut cursurile, prietenii şi familiile lor au avut beneficii în toate aspectele sănătăţii.

Odată cu practica zilnică de dimineaţă, v-aţi format aşteptarea pozitivă şi încrederea în eficienţa metodei. Cu cât aşteptarea şi încrederea sunt mai mari, cu atât vă veţi sta mai puţin în calea auto-vindecării şi succesul va fi mai spectaculos. Lui Walter Russell, unul dintre cei care au luat parte la descoperirea apei grele(prevestitoarea erei atomice), arhitect, sculptor, compozitor, scriitor şi posesor a multe alte talente creative, i s-a spus cândva de către un admirator: ‚Trebuie să aveţi o credinţă formidabilă."

„Nu am nici un fel de credinţă", i-a replicat Russell. “Ştiu.”

Curând, şi dumneavoastră veţi “şti”. Veţi ajunge să stăpâniţi nivelul alfa. Veţi putea să vă ajutaţi corpul sa se vindece şi-i veţi putea învăţa şi pe alţii s-o facă. Apoi veţi putea avansa pentru a rezolva alte tipuri de probleme.

Sute de medici din toate specialităţile au urmat cursurile de instruire în metoda Silva şi, de asemenea, sute de asistenţi medicali. Corporaţii puternice şi-au trimis cadrele de conducere la instruire pentru a le învăţa să-şi activeze mai mult mintea. Contabili, ingineri, muncitori, profesori, părinţi din toate categoriile sociale folosesc acum cele

însuşite pentru a-şi spori intuiţia, creativitatea şi capacitatea de a-şi rezolva problemele.

Metoda Silva vă va ajuta să rezolvaţi multe probleme, dar pentru început cea mai simplă este însănătoşirea. Sănătatea este prima prioritate a neuronilor. Când mintea programează neuronii sa acţioneze pentru o sănătate mai bună, aceştia sunt pregătiţi să răspundă.

Şedinţa 12
CLIMATUL PRIELNIC ÎNSĂNĂTOŞIRII

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: "Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Răsturnare de situaţie în cazul unui diabet

T.S., de douăzeci şi cinci de ani, suferea de diabet şi de multe dintre complicaţiile acestuia atunci când s-a hotărât să participe la cursurile de instruire în metoda Silva. Mai jos sunt redate cele ce au urmat, cu cuvintele lui:

Motivul principal pentru care am participat la seria de bază a conferinţelor metodei Silva a fost starea mea de sănătate. Aveam un diabet de tip 1 (insulino-dependent) de douăzeci de ani. La douăzeci şi unu de ani au început să apară efecte secundare. Primul a fost retinopatia diabetică. Hemoragiile oculare m-au făcut să-mi pierd vederea ochiului drept şi au diminuat mult capacitatea vizuală a ochiului stâng. Am suferit intervenţii chirurgicale extinse, cu raze laser, la ambii ochi. în urma lor mi-am recăpătat parţial vederea cu ochiul drept, dar nu era nici pe departe o vedere normală.

Doctorii îmi spuseseră că trebuia să evit orice activitate fizică în afara mersului (nu aveam voie să alerg, să mă aplec, să ridic greutăţi etc.). Era ca un vis urat, deoarece toată viaţa fusesem un atlet activ. Nu puteam gândi decât: „De ce eu? Nu am decât douăzeci şi unu de ani."

Mai târziu, în acelaşi an, am făcut hipertensiune arterială şi am fost trecut pe doza maximă de medicaţie anti-hipertensivă, odată cu administrarea de diuretice. Doctorii spuneau că în nici un caz nu voi mai putea renunţa la medicaţia împotriva hipertensiunii. Aceasta nu era dăunătoare doar sistemului cardiovascular, ci în cazul meu era un pericol şi pentru ochi.

Când am împlinit douăzeci şi trei de ani, mi s-a spus că apăruse încă o complicaţie. începuseră să mă lase rinichii. Pe vremea aceea pierdusem deja 50% din capacitatea lor funcţională.

Acum am douăzeci şi cinci de ani şi cred ca metoda Silva şi Dumnezeu mi-au salvat viaţa. De când am început cursul, necesarul de insulină a scăzut săptămânal. M-am programat pentru ca acest lucru să se întâmple. Am o pompă de insulină, în care doza se schimbă de trei ori pe zi (progresie în trepte). M-am programat de fapt pentru acel moment din zi în care insulina trebuia să scadă şi am reuşit! Şi doza medicamentelor împotriva tensiunii mi-a fost micşorată de medici. M-am programat şi m-am rugat şi pentru ca ochii să mi se vindece, mai ales să înceteze sângerarea. în trecut,

până şi o simplă stare de enervare îmi provoca hemoragii.

Astăzi joc tenis şi merg cu bicicleta, bineînţeles, cu foarte mare atenţie. Pentru mine, metoda Silva a fost mai mult decât o coincidentă. Doctorii nu-şi pot explica schimbările, dar îmi spun: „Fă şi mai departe ce ai făcut până acum. "

Vi-l puteţi imagina pe T.S. ? Are el o gândire pozitivă ? Da. Este el afectat de frică, ostilitate şi nesiguranţă ? Deloc. Crede el într-un fundament spiritual al lumii materiale? Da.

T.S. a fost motivat să urmeze cursurile respective de gravitatea stării sale de sănătate (dorinţa). A crezut că îşi putea programa insulina cum voia, şi a putut. S-a aşteptat ca programarea să funcţioneze şi a funcţionat. Cu alte cuvinte, a avut atitudinea mentală perfectă pentru a înregistra un succes. Şi i-a fost de folos.

Învingerea gândirii negative

Gândirea negativă provoacă probleme.

Gândirea pozitivă găseşte soluţii.

Gândirea negativă creează un climat în care se pot ivi probleme de sănătate.

Gândirea pozitivă creează un climat în care se poate obţine păstra o stare bună de sănătate.

Vă voi împrospăta definiţiile celor două tipuri de gândire.

Gândirea negativă înseamnă vinovăţie, îngrijorare, nesiguranţă, frică, gelozie, suspiciune, ură, antagonism, mânie, disperare, jale şi neîncredere în sine. Gândirea negativă vă împiedică să ţineţi pasul cu oamenii şi situaţiile din jur.

Gândirea pozitivă înseamnă iubire, apreciere, optimism, siguranţă, curaj, cooperare, compasiune, generozitate, prietenie, răbdare, ajutorare şi ambiţie. Gândirea pozitivă vă determină să ţineţi pasul — să fiţi în armonie — cu oamenii şi situaţiile din jurul dumneavoastră.

Acestea sunt numai câteva exemple, nu reprezintă expunerea întregului subiect. Dar nu aveţi nevoie de întreaga expunere. Aveţi nevoie doar de profilul propriei gândiri, în special în ceea ce priveşte componentele negative. Să luăm, de exemplu, vinovăţia. Ca orice altă componentă a gândirii negative, vinovăţia este stresantă. Atât vina, cât şi orice alt tip de gândire negativă, intră în obişnuinţă, iar stresul pe care

îl provoacă devine cronic. Stresul cronic este un ucigaş.

Când simţiţi că nu aveţi destule realizări, că aţi greşit ceva ori nu v-aţi străduit suficient, vă simţiţi vinovat. Dacă perseveraţi în aceeaşi atitudine, puteţi provoca slăbirea propriului sistem imunitar. Pe termen mai lung sau mai scurt, această slăbire vă va fi fatală.

Când aveţi atitudini negative pentru perioade mai îndelungate de timp, în organism se produc schimbări chimice. Este eliberat în sânge un ‚stres chimic", inhibând funcţionarea sistemului imunitar, aparent printr-un mecanism de creare a unei confuzii şi prin slăbirea lui. In aceste condiţii încep să apară problemele de sănătate. Dar sentimentele pozitive fată de propria persoană şi de ceea ce faceţi, care vă fac să fiţi mai degrabă optimişti decât pesimişti, contribuie la starea de sănătate. Ele sunt benefice pentru sănătate şi, în ultimă instanţă, pentru supravieţuire. Este mai bine şi pentru dumneavoastră să faceţi ceea ce consideraţi că este bine, pentru a nu fi afectat de sentimente de vinovăţie. Totul se întâmplă ca şi cum natura, sau Dumnezeu, ne-ar fi dotat cu un sistem de răsplată. Faceţi lucruri bune şi sănătatea va prospera. Faceţi lucruri rele şi sănătatea va suferi.

Ori de câte ori simţiţi mustrări de conştiinţă în legătură cu ceea ce faceţi, opriţi-vă. Intraţi pe nivelul alfa. Identificaţi fapta care vă face să vă simţiţi vinovat. Faceţi în aşa fel încât să-i contracaraţi urmările şi să n-o mai repetaţi. Număraţi apoi de la 1 la 5, deschideţi ochii şi observaţi că vă simţiţi cu mult mai bine.

Chiar şi gândul de a face un lucru care nu este tocmai corect, onest, moral sau legal poate fi stresant. Până şi tentaţia în sine vă poate îmbolnăvi.

Când un gând rău vă pătrunde în minte, opriţi-vă. Inchideţi ochii, inspiraţi adânc, îndreptaţi ochii uşor în sus şi spuneţi-vă în minte: ‚Anulează, anulează." In acest fel veţi disipa imediat sursa de stres. Este o practică potrivită la apariţia oricărui gând negativ.

Şedinţa 13
NEVOIA DE A CREDE

1. Inchideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problema fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Numeroasele căi către boală

Nimeni nu poate spune cu siguranţă ce atitudini mentale specifice sau ce emoţii provoacă boli ca scleroza în plăci, diabetul şi sindromul Guillain-Barre. Cauzele acestor boli nu pot fi atribuite uşor unor atitudini sau emoţii specifice, în timp ce deseori pare destul de clar că o femeie îşi poate pierde auzul pentru că există ceva ce nu vrea să audă, ori un bărbat îşi poate pierde vederea pentru că există ceva ce nu vrea să vadă.

Sunt multe căi pe care prin care se poate instala o boală. Poate veni, de exemplu, pe cale ereditară; poate veni pe calea aerului pe care-l respirăm sau a apei pe care o bem. Poate fi indusă de unii aditivi alimentari sau de substanţe poluante din mediu. Poate fi urmarea unei lipse de somn, de mişcare, de substanţe nutritive sau de vitamine sau poate avea numeroase alte cauze.

Unii au impresia că boala a apărut pentru ca ei să înveţe o lecţie; aceştia văd în boală o binecuvântare deghizată. Eu nu le împărtăşesc punctul de vedere. Creatorul nostru vrea să fim perfecţi, aşa cum este El. Devierile de la perfecţiune nu se produc în ceruri, ci pe pământ.

Oamenii îşi creează propriile probleme de sănătate. Eu cred cu tărie acest lucru. Sora Elizabeth Reis, lector pe tema terapiei Silva, crede altceva. Are motivele ei. O s-o las să vi le explice cu propriile cuvinte:

Sindromul Guillain-Barre: o experienţă ciudată, unică: o "boală"puţin cunoscută, până intră în viaţa ta.

De unde vine?

Cum îi afectează pe oameni ?

Ce poate face cineva prin rugăciune, tehnicile metodei Silva, atitudini pozitive, neînfricare, credinţă sau adevăr interior?

Pe 23 august am fost invitată la mânăstirea Sfânta Maria din Port Huron, Michigan, pentru a începe cartea mea BiblicalReflections ("Reflecţii biblice"), un manuscris apărut în urma a douăzeci şi cinci de ani de predare a cuvintelor Scripturii în întreaga lume.

Capitolele 1 şi 2 erau terminate. Acum se ridica o întrebare. "Către ce să mă îndrept? Către adevărul biblic sau către cel universal? întrebarea implica multe lucruri, deoarece, în calitate de creştină şi lector pentru metoda Silva de control al mintii am fost deseori provocată şi atacată: „Cum se potriveşte metoda Silva cu mesajul lui Iisus?

Miercuri, 25 august, ne rugam pentru a primi un răspuns la această întrebare. Joi dimineaţa, când m-am trezit, vedeam dublu. La ora 11 nu mai puteam merge. Până la miezul nopţii eram total paralizată. Un răspuns la rugăciune? „întreabă şi ti se va răspunde; caută şi vei găsi. "

Am ajuns la camera de gardă de la Mercy Hospital, din Port Huron. Pe la ora 10 seara îmi făcuseră o scanare a creierului, o tomografie axială computerizată şi aveau mai multe diagnoze. în cele din urmă, testele au indicat sindromul Guillain-Barre, o boală provocată de un virus care afectează sistemul nervos prin coloana vertebrală.

Toţi muşchii corpului erau nemişcaţi, începând cu cei ai ochilor. Interesant simbol - o mişcare către claritate în viziunea interioară, poate ?

Şase surori ale ordinului Sfântul Iosif şi prietene de-ale mele din întregul Michigan au venit să formeze o echipă de îngrijire şi rugăciune 24 de ore din 24... şase oameni plini de iubire, credinţă şi rugăciune, care absolviseră cursurile metodei Silva (cu o singură excepţie) şi-mi erau prietene de multă vreme.

Am fost condusă de energia şi de prezenta lor. Nu mi-a fost frică nici un moment. Nu am avut nici o durere. în urma multor ani de rugăciune şi practică Silva, învăţasem de mult cum să mă relaxez, aşa că tensiunea, temperatura şi pulsul au fost normale tot timpul. Nu a trebuit să "muncesc" pentru aceasta. Era un fapt zilnic care fusese deja stabilit prin practică, practică, practică.

Odată, o sora mi-a luat tensiunea şi a găsit-o mică. I-am spus: „Lasă-mă un moment şi întoarce-te din nou. " Aşa a făcut şi: „Normală! "

Muşchii gâtului nu funcţionau, aşa că era o posibilitate ca plămânii să fie afectaţi. Prietenele mele mi-au făcut gargară zi şi noapte, aşa că şi acest lucru a fost evitat. Au folosit o pompă aspiratoare, dar n-am fost trecută niciodată pe respiraţie artificiala. Iarăşi, totul dovedea o evoluţie cu totul deosebită a sindromului Guillain-Barre. Se pare că, în cazul acestui sindrom, este nevoie de la şase luni până la mai mulţi ani pentru recuperare. Dar în treizeci de zile eu am fost externată de medicul meu, încântat şi uimit că mă vedea mergând, vorbind. zburând: un semn de eficientă a ceea ce Jose Silva numeşte energie, vizualizare. relaxare; a ceea ce un creştin numeşte rugăciune de credinţă.

Acum eu denumesc această experienţă minunată de vindecare. plină de învăţăminte, "retragerea mea de treizeci de zile".

Fusesem total paralizată zece zile... aşteptând ca ochii să înceapă să se mişte. Apoi am mers cu o ambulanţă la Borgess, spitalul nostru din Kalamazoo şi din nou, timp de exact zece zile, am făcut fizioterapie.

Am ajuns la Borgess pe 5 septembrie, intr-o după-amiază de duminică. Luni am început terapia: până seara îmi mişcam braţele şi puteam sta în picioare. Din nou, cei ce ştiu povestea altora care au avut această boală virotică vor aprecia puterea relaxării, a energiei şi a rugăciunii.

în timp ce personalul medical urmărea uluitoarea mea recuperare

m-am pregătit să mă întorc la Nazareth şi la etajul nostru medical de la Fontbonne (clădirea pentru surorile retrase din activitate).

Din nou "cele zece zile magice" de iubire şi îngrijire pe parcursul fizioterapiei zilnice mau adus în momentul autonomiei fizice. Ochii încă nu se mişcă perfect simultan. Mă simt ca omul din evanghelie care a văzut „oamenii ca pe nişte copaci mergând". Nu mă deranjează; cu putină răbdare...

întrebarea mea acum este: "Ce am învăţat şi cum pot împărtăşi totul întregului univers?" Cu siguranţă, cartea mea nu va mai fi niciodată aceeaşi, şi nici eu.

Nu mi-a fost "dat" de Dumnezeu. Nu a fost ceva satanic. Am cerut să înţeleg durerea fizică. Suferisem deja emoţional, spiritual şi mental. Din această cauză, consilierea nu era dificilă în aceste domenii. Dar fizic? Fusesem întotdeauna sănătoasă, aşa că aveam deseori o atitudine arogantă fată de cei cu slăbiciuni fizice. Acum îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru această experienţă deosebită. Mi-a dat posibilitatea să recunosc că toată lumea învaţă.

Vindecarea nu este un accident: este o cale naturală, care, dacă este lăsată să-şi urmeze cursul, îşi face treaba ". Este în acelaşi timp o cale universală care poate fi asistată prin rugăciunea şi gândurile celorlalţi.

Poate această poveste ne va reaminti că nici unul dintre noi nu este singur. Suntem "păzitorul fratelui nostru"; suntem fratele nostru.

Energia voastră este a mea pentru că toţi o primim din aceeaşi sursă! Este un dar şi este reală.

Eu îi spun Dumnezeu şi, fiind creştină, recunosc "vestea bună".

Numeroasele căi către însănătoşire

Experienţa sorei Elizabeth Reis este o inspiraţie pentru mulţi, deoarece ea continuă s-o împărtăşească auditoriului ori de câte ori predă sau conferenţiază.

Credinţa cuiva în Dumnezeu este un factor pentru vindecare şi sănătate. Cu cât ne simţim mai singuri, cu atât trăim mai stresaţi. Orice religie care recunoaşte o Inteligentă Superioară alungă stresul. Din acelaşi motiv, iubirea familiei este o cale către însănătoşire.

Şedinţa 14

LINIŞTIREA MINŢII

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: "Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Faptul că avem capacitatea de a ne îmbolnăvi sau de a ne însănătoşi pe noi înşine este conştientizat din ce în ce mai mult. De exemplu, cercetarea în domeniul cancerului pe o altă direcţie decât cea medicamentoasă era într-o vreme de neconceput. Totuşi, la sfârşitul anului 1984, American Cancer Research Fund a făcut un studiu asupra stresului în relaţie cu incidenţa cancerului. "Am iniţiat acest efort în domeniul cancerului în relaţie cu stresul deoarece multe studii indică o legătură strânsă intre nivelurile de stres şi riscurile de a face cancer", spune scrisoarea transmisă. Documentul citează aceste trei studii specifice:

1. Dr. William H. Green de la Universitatea din Rochester a studiat viaţa a trei seturi de gemeni. Un geamăn din fiecare set a trecut printr-o mare tulburare psihologică şi, la scurt timp după aceea, a făcut leucemie (cancer al sângelui), în timp ce geamănul ne-stresat nu s-a îmbolnăvit.
2. Dr. H.J.F. Baltrush a comunicat la Cel de-al treilea simpozion internaţional pentru detectarea şi prevenirea cancerului (Third International Symposium on Detection and Prevention of Cancer) că, după ce a studiat opt mii de pacienţi cu diferite tipuri de cancer, a ajuns la concluzia că, în majoritatea cazurilor, cancerul a apărut „într-o perioadă de stres sever şi intens, care implica frecvent o despărţire sau o pierdere grea."
3. Studiile independente ale dr. Caroline B. Thomas de la Johns Hopkins şi dr. Rene C. Mastrovito de la Memorial Sloan Kettering Cancer Center au indicat cea mai mare incidenţă a cancerului printre persoanele care tind să-şi păstreze emoţiile „sub capac".

Este o veste bună aceea că recunoaşterea potenţialului mintii umane de a provoca fie boală, fie însănătoşire a ajuns să se infiltreze în conştiinţa profesiei medicale. Dar progresele modeste sunt frustrante pentru aceia dintre noi care au experimental deja rezultatele pozitive ce decurg din această concepţie.

Este o veste bună să aflăm că educatorii îşi deschid mintea către importanta funcţionării emisferei drepte, dar şi aici progresele sunt frustrant de lente.

Din ce în ce mai mulţi oameni, cu pregătiri din cele mai diverse, recunosc valoarea creativităţii, percepţiei şi intuiţiei îmbunătăţite care apar prin controlul nivelului alfa.

Fie ca mişcarea să se accelereze şi numărul lor să crească şi în viitor.

Cum se poate diminua stresul pentru a linişti mintea

N.B. era condusă la serviciu de soţul ei, când maşina din faţa lor a oprit brusc. Ea mânca în acest timp fulgi de porumb dintr-un castronel. „Am dat cu capul de parbriz. Buzele mi s-au presat de bolul cu cereale. Micul dejun a zburat peste tot — în păr, în geantă, pe rochia cea frumoasă cu imprimeuri florale..."

Maşina nu suferise nici o stricăciune, dar cei doi au fost nevoiţi să se

întoarcă acasă pentru a se spăla şi a se schimba. N.B. a sunat la serviciu să-şi anunţe întârzierea. Era în mod vizibil enervată şi speriată. Atunci a folosit metoda Silva pentru a intra pe nivelul alfa. Repede, şi-a alungat emoţiile negative şi le-a substituit cu altele pozitive. „Sunt mulţumită că nu am fost răniţi. Această întâmplare va avea numai urmări bune, pentru că asta este ceea ce vreau. Voi avea o zi minunată. Soţul meu va avea şi el o zi minunată. Nervii mi se liniştesc. Mă simt din ce în ce mai calmă. Când voi deschide ochii după ce voi număra până la 5, mă voi simţi minunat."

Când a terminat de numărat, a simţit imediat diferenţa. "Soţul meu a văzut cât de mult mă schimbasem. N-a trebuit să-mi ducă geanta sau să mă ajute în nici un fel. în loc să mă văicăresc pentru ce păţiserăm, nu mai dădeam întâmplării nici o atenţie. Era mândru de mine."

Pentru a disipa stresul unui moment, procedaţi la fel ca N.B. Intraţi pe nivelul alfa şi răsturnaţi situaţia. Imaginaţi-vă că paharul vieţii este pe jumătate plin, nu vă uitaţi la jumătatea goală. Daţi-vă instrucţiuni mentale pentru a profita de pe urma experienţei. Programaţi-vă să vă restabiliţi echilibrul mental şi să folosiţi experienţa pentru a deveni o persoană mai bună decât înainte.

Faceţi-vă un obicei din alungarea stresului şi din înlocuirea lui cu liniştea mintii. Revedeţi activităţile zilei de ieri şi evidenţiaţi orice eveniment stresant, mai ales dacă este vorba despre vreo acţiune în care nu aţi avut un comportament prea generos, etic, legal, corect sau înţelegător faţă de altcineva. La nivelul alfa, decideţi să faceţi astăzi ceva pentru a îndrepta lucrurile. Sau, dacă nu aţi făcut nimic pentru a ajuta pe cineva, hotărâţi-vă să întreprindeţi astăzi o acţiune pozitivă. Seara, faceţi acelaşi lucru pentru ziua care tocmai s-a terminat. Obiceiul acesta, respectat cu regularitate, asigură liniştea mintii, care este o condiţie a longevităţii.

Biofeedback şi controlul stresului

Echipamentul pentru biofeedback măsoară starea fizică interioară. Deoarece aceasta este revelatoare pentru starea mentală a unei persoane, biofeedback-ul a devenit o metodă mult folosită pentru a influenta starea mentală şi a primi confirmarea că modificările s-au produs cu adevărat. Prin biofeedback, de exemplu, vă puteţi da seama dacă vă aflaţi pe nivelul de relaxare potrivit pentru disiparea stresului.

Un termometru este un dispozitiv de biofeedback. Nu măsoară nivelul de relaxare, dar oferă informaţii preţioase despre temperatura corpului. Relaxarea este măsurabilă prin două dispozitive de biofeedback. Unul măsoară rezistenţa electrică a pielii, celălalt frecvenţele undelor cerebrale.

Eu pun ambele instrumente la dispoziţia celor care participă la cursurile Silva. Ei pot obţine un detector al răspunsului galvanic al pielii[7] pentru a fi ajutaţi în practica relaxării. Punând două degete pe suporţii electrozilor, pornind instrumentele şi ajustând pulsaţiile audio într-un punct la mijloc, intre lent şi rapid, studenţii pot avea imediat un feedback audio pentru a-şi da seama cât de bine au reuşit să se relaxeze. Deşi detectorul răspunsului galvanic al pielii nu măsoară frecventa undelor cerebrale şi dă informaţii despre relaxare care sunt mai mult calitative decât cantitative, eu l-am calibrat astfel încât semnalele să fie în punctul cel mai jos atunci când persoana este profund relaxată.

Pentru a obţine o determinare corectă a nivelului alfa atins este necesar un electroencefalograf. Acesta este un dispozitiv de biofeedback mai complex şi deci mai scump decât un detector al răspunsului galvanic al pielii. Într-un electroencefalograf, electrozii sunt plasaţi direct pe capul utilizatorului şi, folosindu-se fie un feedback vizual, fie unul audio, se indică momentul în care s-a ajuns pe frecventele undelor alfa.

Prin folosirea oricăruia dintre aceste dispozitive, cursanţii pot afla dacă tehnicile pe care le utilizează le relaxează cu adevărat corpul şi mintea. în timpul numărătorii inverse, pot determina dacă este mai eficient să vizualizeze numerele sau să le rostească în gând. Pot afla şi care dintre scenele alese pentru a-şi induce o stare de linişte este mai eficientă: un lac frumos, un leagăn în grădina casei etc. Şi mai pot determina care este cea mai bună metodă pentru relaxarea progresivă: este mai bine ca pur şi simplu să le comande umerilor să se relaxeze sau să-i mişte până când găsesc o poziţie relaxantă? La genul acesta de întrebări se obţine un răspuns rapid dat de frecventa bipurilor pe care le aud sau marcat pe cadranul gradat pe care-l văd. Astfel, cursanţii află exact ce anume îi relaxează.

---

[7] Rezistivitatea electrică a pielii palmare este folosită ca indicator emoţional. Aceasta creşte în stare de relaxare, iar în stare de tensiune scade (n.trad.)

Este posibil ca o importantă şi mai mare a acestor dispozitive de biofeedback să fie capacitatea de a-i convinge pe cursanţi că se întâmplă cu adevărat ceva atunci când se relaxează prin numărătoarea inversă. Căpătând această asigurare, studenţii devin mai relaxaţi în privinţa capacităţii lor de relaxare. Dacă sunteţi crispat la gândul că nu ştiţi cât de bine v-aţi relaxat, puteţi fi sigur că nu sunteţi relaxat. Asigurându-i pe participanţii la cursul de relaxare că progresează, biofeedbackul contribuie la progresul realizat.

Contribuţia la relaxare înseamnă o contribuţie la diminuarea stresului, dar nu şi la eliminarea lui. Biofeedbackul are limitele sale — deşi vă poate ajuta să faceţi fată stresului sau să-l disipaţi, nu vă poate ajuta să preveniţi acumularea lui. Pentru aceasta aveţi nevoie să folosiţi nivelul alfa pentru a lua decizii şi a face remedierile necesare, aşa cum am arătat mai sus.

Şedinţa 15

ALUNGAREA GÂNDURILOR DISTRUCTIVE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: .„Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5. deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

S-a descoperit că în urma unor stări acute de depresie creşte susceptibilitatea la cancer şi infecţii virale cum este herpesul. Când starea de depresie ia sfârşit, sistemul imunitar îşi recapătă libertatea de a funcţiona normal, iar aceste riscuri par să se diminueze.

Mecanismul acesta un subiect curent al cercetărilor biochimiştilor şi imunologilor. Aceştia pot detecta reacţiile în lanţ care indică legătura dintre creier şi sistemul imunitar. Noi, prin metoda Silva, nu luăm parte la această cercetare, dar nici nu stăm inactivi. Pe baza presupunerii că tot ce există în corp este coordonat de minte, ne ocupăm de controlul asupra minţii, pentru a controla sistemul imunitar, organele vitale şi nivelul general de sănătate.

Da, puteţi lupta cu boala controlându-vă starea de spirit. Nu trebuie să aşteptaţi descoperirile savanţilor care caută căile prin care creierul este legat de sistemul de apărare al corpului. Puteţi folosi nivelul alfa pentru a vă modifica dispoziţia către partea pozitivă a spectrului — şi a trăi mai mult.

Concepţia mea este că suntem răsplătiţi de Creator pentru ajutorul pe care-l dăm la corectarea problemelor creaţiei. Suntem aici pentru a-L ajuta pe Dumnezeu în această lume reală, obiectivă. Suntem singurele fiinţe din lume care pot acţiona în calitate de co-creatori. Doar noi suntem capabili să facem din această lume un loc mai bun de trai, atât pentru oameni, cât şi pentru alte forme de viaţă. In timp ce lucrăm în această direcţie, viaţa devine şi pentru noi mai bună. Gândind creativ în loc de a adopta o atitudine distructiva, gândind pozitiv în loc de a ne lăsa copleşiţi de idei negative, noi suntem primii beneficiari, trăind o viaţă mai sănătoasă şi mai îndelungată.

Pe de altă parte, dacă gândim distructiv, dacă suntem deprimaţi, dacă îi umilim pe alţii, suntem primii care suferim, pentru că ne opunem creaţiei. Ne pierdem imunitatea fată de boli şi cădem pradă microbilor şi viruşilor. "Pedeapsa" aplicată în funcţie de „crimă": dacă gândim distructiv, ne distrugem pe noi înşine.

„Pedeapsa" pe măsura „crimei"

Natura gândurilor distructive transpare deseori destul de limpede din natura afecţiunilor corpului fizic. Gândirea alege cuvintele, iar cuvintele îi comandă corpului să se supună. Cuvintele pot fi însă ocolite, gândurile noastre fiind în mare parte nonverbale.

O „agresiune" continuă, cum este cea a pipei asupra buzelor unui fumător înrăit, poate provoca un cancer. Dar se ştie că această boală poate fi provocată şi de fricţiunile dintre oameni, de un şef greu de suportat, de exemplu, sau de o soacră „imposibilă". De asemenea, se ştie că cei care se consumă din dorinţa de a obţine un lucru imposibil pot face tuberculoză[8].

La un nivel mai localizat din punct de vedere fiziologic. frustrările ascunse pot ieşi la suprafaţă manifestându-se pe piele sub forma unui psoriazis. Se ştie că frustrările legate de progresul personal provoacă probleme ale genunchilor sau picioarelor. Grijile legate de afaceri sau anxietatea cronică pot lua forma unor ulcere.

Fericirea vă poate vindeca!

De obicei nu este greu de făcut legătura intre atitudinile sau emoţiile negative şi efectele lor negative. Plecând de la ideea că „pedeapsa" — sau boala — este pe măsura „crimei" — sau a gândurilor negative — puteţi obţine indicii importante legate de gândurile care vă provoacă suferinţele fizice. Această abordare este foarte folositoare pentru începători. Mai târziu, după ce veţi controla nivelul alfa, veţi fi capabil să identificaţi aceste gânduri mai direct, nu numai pe ale dumneavoastră, ci şi pe ale altora, pentru aceasta găsind explicaţii în capitolele următoare.

Ascultarea unei muzici pline de armonie poate fi o cale către însănătoşire. Alte căi sunt bucuria şi râsul. Mulţi terapeuţi conduc "seminare pentru râs" în beneficiul persoanelor cu boli grave. De când Norman Cousins, pe atunci editorul lui Saturday Review, s-a vindecat de o boală pe care doctorii o considerau incurabilă, părăsind spitalul şi cazându-se la un hotel, unde s-a înconjurat de cărţi cu caricaturi, de

[8] Autorul leagă aici termenul "a se consuma" de "consumption", care în limba engleză înseamnă "tuberculoză". (n.trad.)

înregistrări cu râsete şi de alte distracţii care antrenau râsul, profesia medicala a început să analizeze mai îndeaproape râsul ca pe o componentă „terapeutică". Aş putea enumera şi alte căi către însănătoşire, dar şi acestea, la fel ca şi cele de mai sus — încrederea, iubirea, armonia şi distracţia — au toate legătură cu mintea. Dacă numitorul comun este mintea şi dacă sunteţi capabil să intraţi pe nivelul alfa şi să vă controlaţi mintea, de ce altceva aţi mai avea nevoie?

Rezumatul procedeelor suplimentare pentru însănătoşire

Principalele procedee pe care le puteţi aplica pentru a vă bucura de un .„climat" de însănătoşire sunt:

Rezistenţa în faţa unei tentaţii sau a oricărui lucru negativ. Opriţi-vă. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i încet în sus. Inspiraţi adânc.

Spuneţi-vă în gând: „Anulează, anulează". Deschideţi ochii.

Încetarea unei activităţi negative. Ori de câte ori sunteţi implicat într-o activitate care vă trezeşte un conflict interior, opriţi-vă. Intraţi pe nivelul alfa. Identificaţi activitatea dubioasă. Decideţi s-o anihilaţi şi să n-o mai repetaţi. Număraţi pentru a ieşi din starea alfa.

Disiparea stresului zilnic. Seara la culcare, intraţi pe nivelul alfa. Parcurgeţi mental activităţile zilei. Aţi făcut vreun lucru lipsit de tact sau nu tocmai etic, ceva ce ar putea duce la acumularea unor sentimente de vinovăţie? Afirmaţi-vă că mâine veţi face ceva pentru a rectifica acel lucru. La fel, dacă a existat un lucru pe care nu l-aţi făcut, deşi ar fi trebuit să-l faceţi, decideţi să-l faceţi mâine. Adormiţi. Dimineaţa repetaţi şi alungaţi stresul.

Autoajutorarea pentru vindecare. Intraţi pe nivelul alfa. Pătrundeţi cu imaginaţia în corp, în locul unde se află problema. Imaginaţi-vă că o remediaţi. Vizualizaţi-vă perfect sănătos. Număraţi pentru a ieşi din starea alfa, afirmându-vă însănătoşirea.

Şedinţa 16

DUREREA ŞI HIPNOZA

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă intre două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi

ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă acea persoană.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: "Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: "Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Inlăturarea durerii, oprirea sângerării excesive, accelerarea procesului de vindecare — toţi aceştia sunt paşi pe care îi puteţi face atunci când ştiţi cum să intraţi pe nivelul alfa şi să-l folosiţi în mod controlat.

Ştiaţi că omul poate afecta capacitatea bacteriilor de a rezista sau de a fi omorâte de o otravă?

Ştiaţi că omul poate înlătura o durere, chiar dacă este cronică şi i-a provocat suferinţe ani de zile?

Ştiaţi că cineva poate ajuta pe altcineva de la distantă pentru a-i înlătura o suferinţă şi a determina recuperarea după o leziune?

Toate acestea sunt abilităţi pe care le dezvoltaţi acum, în timp ce căpătaţi controlul asupra nivelului alfa al minţii. In acest capitol ne vom ocupa de aceste abilităţi. Pe măsură ce vom avansa, în capitolele următoare, veţi vedea că aceste abilităţi sunt cu adevărat uluitoare.

Mintea ne poate îmbolnăvi şi tot mintea ne poate menţine sănătoşi.

Aceasta este realitatea.

Hipnoză şi mesmerism

Astăzi nu ne mai miră numeroasele medicamente cumpărate de la farmacie, cu reţetă sau nu, pentru suprimarea durerilor. Dar la începutul anilor 1800 asemenea medicamente nu existau. Operaţii chirurgicale serioase se făceau cu ajutorul unei sticle de whisky şi a patru bărbaţi vânjoşi. Pacientul bea whisky-ul, bărbaţii îl ţineau bine de braţe şi de picioare şi chirurgul opera.

La scurt timp după această perioadă, un medic englez pe nume Esdaile a plecat împreună cu o echipă de „mesmerizatori" în India să efectueze o serie de teste folosind principiile energetice ale lui Mesmer. Dr. Esdaile a demonstrat în India că atunci când mesmerizatorii făceau pase deasupra corpului cuiva, de la cap spre picioare, ţinându-şi mâinile la 7-8 centimetri distantă de corp, subiectul era anesteziat. Doctorul putea face apoi operaţii complicate, cum ar fi o amputare, fără să aibă nevoie de ajutorul celor patru bărbaţi voinici şi al sticlei de whisky şi fără să introducă în corp nici un anestezic chimic.

Un efect secundar al acestor pase mesmerice, pe care l-a descoperit dr. Esdaile, era un „bonus" antiseptic. Pasele păreau să aibă un efect de sterilizare a ţesuturilor. Incidenţa infecţiilor scădea la mai puţin de 5% comparativ cu alte metode. Eu am investigat acest proces şi am descoperit că frecvenţa creierului mesmerizatorilor scade în timpul paselor. Energia transmisă de mâinile acestora — în timp ce creierul le funcţionează la nivelul alfa — pătrunde în corpul pacientului şi pare să stimuleze şi să excite particulele subatomice ale materiei, determinând starea de amorţeală.

Am văzut multe operaţii făcute de vindecători ce foloseau această metodă. In una dintre ele, o tumoare a fost extirpată din braţul unui pacient fără a se folosi anestezie chimică. Nu a existat nici un fel de durere şi, deşi instrumentul chirurgical nu a fost sterilizat, nu a existat nici o sângerare şi nici o infecţie.

Mesmerismul are multe aspecte comune cu hipnoza. De-a lungul anilor, în studiul şi practica pe care le-am întreprins în domeniul hipnozei, am descoperit că hipnoza este o stare de veghe care poate fi folosită cu multă eficientă în loc de anestezic. Prima consemnare a utilizării hipnozei în chirurgie a avut loc tot în India. După ce a observat

fachirii care stăteau lungiţi pe un pat de cuie fără să simtă nici o durere, un medic englez a dezvoltat o tehnică de inducere a hipnozei pe care a folosit-o cu succes asupra pacienţilor săi. Când a făcut demonstraţia acestei tehnici în fata unei comisii de doctori, aceştia au ieşit din sală şi au înaintat un raport care spunea că hipnoza nu există şi că pacienţii supuşi operaţiilor făceau ceea ce le ceruse doctorul să facă. Se pare că erau dispuşi sa spună orice în loc să accepte realitatea!

Hipnoza, analgezicul de tip special al creierului

Hipnoza este un anestezic perfect. Poate fi folosită pentru a anestezia orice parte a corpului fără a fi urmată de vreo reacţie alergică sau de efectele secundare pe care anestezicele chimice le provoacă deseori. Aţi putea chiar schiţa cu degetul un cerc undeva pe suprafaţa corpului, producând doar amorţirea părţii din interiorul cercului.

Hipnoza creează amorţeală prin intermediul creierului. Cuvintele hipnotizatorului acţionează ca nişte comenzi pentru creier. Creierul se supune producând amorţeala zonei specificate. Face acest lucru trimiţându-şi în locul respectiv propriile sale anestezice naturale, substanţe numite endorfine, care opresc durerea şi creează o senzaţie de euforie.

Din cele treizeci şi două de ore ale cursului Silva, circa o jumătate de oră este dedicată unei şedinţe în care cursanţii folosesc o tehnică hipnotică pentru a-şi amorţi o mână (mâna stângă în cazul dreptacilor). Ei îşi imaginează că şi-au cufundat mâna într-o găleată imaginară plină cu apă rece ca gheaţa. După câteva minute în care stau cu mâna în această găleată imaginară, îşi aşează din nou mâinile în poale şi le testează ciupindu-le. Majoritatea cursanţilor sunt capabili să obţină amorţirea evidentă a mâinii încă de la prima încercare. Cei care nu pot simţi decât o schimbare mică sunt rugaţi să practice această procedură pentru a-şi îmbunătăţi rezultatele. Odată ce mâna a amorţit, dacă este pusă deasupra unei regiuni dureroase a corpului, starea de amorţire poate fi transferată mental în acea regiune. Transferul acesta mental are loc la nivelul fizic. În creier apar endorfinele, iar durerea dispare.

În practica pe care aţi făcut-o până acum lăsându-vă îndrumat de carte, v-aţi antrenat să vă relaxaţi profund şi să obţineţi imagini mentale realiste. Sunteţi deja capabil să folosiţi comenzile mentale pentru a induce amorţirea unei mâini, aşa cum am descris-o anterior. Paşii pe

care trebuie să-i urmaţi sunt:

1. Staţi pe un scaun cu spătar drept, închideţi ochii, îndreptaţi-i puţin în sus şi număraţi înapoi pentru a ajunge în starea alfa.
2. Adânciţi şi mai mult starea de relaxare, printr-o numărătoare inversă mai lungă: vă recomand să număraţi de la 100 la 1.
3. Lăsaţi în j os mâna în care aveţi mai putină forţă (stânga dacă sunteţi dreptaci) pe lângă scaun, intr-o găleată imaginară cu apă rece ca gheata. Simţiţi bucăţile de gheaţă. Amintiţi-vă de un moment în care chiar aţi avut mâna cufundată în zăpadă sau apă foarte rece.
4. Ţineţi mâna în găleata imaginară cu apă rece timp de cinci minute, ştiind că mâna devine din ce în ce mai rece, din ce în ce mai amorţită.
5. Scoateţi mâna din găleata imaginară şi verificaţi-i starea de amorţeală ciupind- o cu cealaltă mână.
6. Restabiliţi-i sensibilitatea frecându-i încheietura cu cealaltă mână de câteva ori şi spunând în gând „mână normală".
7. Spuneţi-vă că puteţi obţine din nou aceeaşi stare de amorţeală doar amintindu- vă acest eveniment şi că puteţi transfera amorţeala asupra celeilalte mâini sau a oricărei alte părţi dureroase a corpului, plasându-vă pur şi simplu mâna amorţită deasupra acelei părţi.
8. Număraţi pentru a ieşi de pe nivelul alfa, simţindu-vă minunat.

O cale de a elimina durerea la nivelul beta

În hipnoză sunt implicate frecventele teta ale creierului, aşadar metoda Silva standard pentru primul ajutor este o adaptare a tehnicii hipnozei abia descrise pentru a ajunge pe nivelul teta.

Totuşi, există şi o altă cale de a înlătura o durere, fără a fi nevoie să se intre pe nivelul alfa sau teta, şi care este foarte eficientă în cazul durerilor cronice sau al celor care persistă ceva mai mult timp.

Durerea este modalitatea prin care natura ne anunţă că trebuie să acordăm atenţie unei părţi a corpului. Procedeul de mai sus al mâinii amorţite este un procedeu de prim ajutor. Se foloseşte pentru a înlătura

durerea până când un specialist poate examina zona afectată.

Metoda se mai foloseşte şi în cazurile în care sunt recomandate medicamente împotriva durerii.

Dar dacă durerea mai persistă şi după ce problema a fost analizată de medic şi au fost făcute toate testele şi tratamentele, folosiţi acest procedeu beta:

1. Arătaţi spre locul dureros.
2. Dacă durerea ar încăpea într-un recipient, ce dimensiune ar avea acesta (cană, sticlă, cutie etc.) ?
3. Dacă durerea ar avea o culoare, care ar fi aceea ? Simţiţi durerea. Ce culoare are ?
4. Dacă durerea ar avea un gust, care ar fi acela ? Simţiţi durerea. Ce gust are ?
5. Dacă durerea ar avea un miros, care ar fi acela. Simţiţi durerea. Cum miroase ?
6. Treceţi din nou prin paşii de la 1 la 5, remarcând schimbările locului, formei, culorii, gustului şi mirosului pe care le percepeţi.
7. Dacă durerea nu a trecut de tot, repetaţi ciclul (paşii de la 1 la 5) de câteva ori dacă este necesar, până când n-o mai simţiţi deloc.

Dna L.W. avea bursită[9] de cinci ani. După ce a parcurs ciclul de mai sus de patru ori, nu a mai avut nici o durere, indiferent de mişcările pe care le făcea cu umărul. Nici după câteva săptămâni durerea nu-i revenise.

DI. R.B. a avut intr-o dimineaţă o criză de gută la degetul mare al unui picior. Se spune că guta provoacă una dintre cele mai intense dureri. Cei care suferă de gută aseamănă durerea cu senzaţia că degetul mare le este strâns într-o menghină din ce în ce mai tare. R.B. a şchiopătat până în locul unde se ţinea seminarul la care tocmai se făcea demonstraţia metodei de mai sus. S-a oferit voluntar să fie subiect şi a şchiopătat până în faţa clasei. În cinci minute, R.B. se întorcea la locul său, eliberat de durere şi de şchiopătat.

DI. A.R. avea o durere cronică în partea inferioară a spatelui. A parcurs ciclul de mai sus în mod conştient de două ori. Fiind rugat să localizeze

[9] Inflamaţie a pungilor cu lichid sinovial ale articulaţiilor. (n.trad.)

durerea pentru a începe al treilea ciclu, el a exclamat: ‚A dispărut!"

Dr. C.D., un medic ce participa la o demonstraţie de acest tip, s-a oferit voluntar să fie subiectul, deoarece avea un cot dureros din cauza tenisului. După mai multe cicluri, nu a mai simţit durerea. El a refuzat să plece din faţa clasei şi să se întoarcă pe locul său. „Nu cred aşa ceva", bâiguia el, mişcându-şi cotul şi încercând să găsească o poziţie dureroasă. În cele din urmă s-a întors la loc, clătinând din cap cu neîncredere.

În toate acestea nu există nici o urmă de magie. Durerea este o senzaţie subiectivă, o funcţiune a emisferei cerebrale drepte. Când o transformaţi într-un obiect — localizând-o, dându-i formă, culoare, gust şi miros — devine obiectivă. Creierul se conformează trimiţând endorfine pentru a suprima durerea.

Câte o durere este atât de veche, încât căpătăm faţă de ea un sentiment de proprietate. Ii spunem „durerea mea". Pentru a ne-o însuşi şi mai bine, îi adăugăm şi un indiciu specific: „durerea mea artritică".

Durerea cronică este o obişnuinţă. De ce să suferiţi? Scăpaţi de aşteptarea negativă şi de convingerea că trebuie s-o aveţi.

Distrugeţi obişnuinţa. Dacă aveţi o durere, efectuaţi acest ciclu chiar acum.

Şedinţa 17
CUM SE PROCEDEAZĂ ÎN CAZUL URGENŢELOR

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Incepând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste

lucruri.

4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."

5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: ,Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Folosirea nivelului alfa în cazul unei urgenţe

David Pelby, din regiunea Winnipeg, Canada, a ajuns într-o situaţie de urgenţă medicală în care nimeni nu şi-ar dori să fie. Cu doi ani în urmă participase la cursurile de instruire Silva şi de atunci utilizase cu succes metoda în viaţa de zi cu zi, pentru diferite probleme minore. Dar în martie 1980 a avut o problemă majoră. Iată descrierea lui pentru cele întâmplate:

Lucram pe o platformă de foraj lângă Wollaston Lake, în Saskatchewan, Canada.

Ajunsesem la circa şase metri în turla de foraj, când mi s-a spus să ies pe partea exterioară a turlei şi să aştept până când avea să se efectueze o anumită operaţie de forare.

Stăteam atârnat de cadrul turlei, când secţiunea interioară a sondei a fost coborâtă. Nu mi- am dat seama că aveam degetele de la mâna stângă chiar în calea ei şi într-o secundă mi-au fost secţionate pe la jumătate.

Imediat mi-au venit în minte gânduri ca "Rămâi calm, rezistă" şi "Nu doare". Mi-am revenit în fire şi am coborât scările spunându-mi: „Nu doare, nici o durere, nu sângerează". Când am ajuns pe pământ, am aplicat de îndată tehnica Silva pentru controlul durerii. Nu ştiu cât de intensă ar fi trebuit să fie durerea, dar ştiu că nu m-a durut mai rău decât în urma unor mici tăieturi sau lovituri la genunchi şi am pierdut cam tot atâta sânge. Am intrat pe nivelul

alfa şi m-am programat: "Nici o durere, acum se vindecă ", repetându-mi mereu aceste cuvinte.

Următoarele opt ore aveau să înrăutăţească lucrurile mai mult decât gândurile despre accident. A fost nevoie de aproape o jumătate de ora pentru a încălzi micuţul avion şi a-l pregăti de zbor. După circa o oră şi jumătate aterizam pe un aerodrom improvizat din Lynn Lake, Manitoba. Acolo trebuia să mă aştepte o ambulanţă, dar se părea că mai aveam de stat încă o oră, aşa că am renunţat să mai aştept şi am găsit pe cineva care m-a dus până la spital. Când am ajuns la spital, am întrebat de ce nu venise ambulanta şi mi s-a spus că fuseseră informaţi greşit în legătură cu gravitatea accidentului şi nu-şi dăduseră seama că era destul de serios pentru a fi nevoie de o ambulanţă.

Am mai aşteptat încă o oră şi jumătate pentru ca un doctor să vină la spital şi să-mi spună că nu putea face nimic pentru mine. Am fost informat că trebuia să merg la Winnipeg, care se afla cam la o mie de kilometri spre sud. M-am vizualizat ajungând acolo a doua zi. Apoi m-am programat spunându-mi că o să beneficiez de cele mai bune servicii şi că voi ajunge la Winnipeg cât mai curând. De asemenea, m-am programat pentru a ajunge pe mâinile celui mai bun doctor.

într-o oră. un avion Lear Jet a sosit de la Winnipeg în Lynn Lake. Am fost urcat imediat la bord împreună cu o asistentă medicală. După o mie de kilometri de zbor şi la opt ore după accident, am intrat în sala de chirurgie a Centrului de Ştiinţe Medicale din Winnipeg. Manitoba, Canada.

Pe drum nu mi se permisese să iau nici o pastilă împotriva durerii, nici să mănânc ceva. De-a lungul întregii călătorii am rămas destul de calm şi dispus să fac conversaţie. Am încercat să fiu cât mai vesel posibil, având în vedere circumstanţele.

După operaţie, starea mi s-a ameliorat repede, cu ajutorul gândurilor benefice legate de însănătoşire, cu cea mai bună dietă posibilă într-un spital foarte mare şi cu îngrijirea afectuoasă şi atitudinea pozitivă a personalului din Salonul H. De fapt. după patru zile carnea şi pielea de pe vârfurile degetelor se vindecaseră în proporţie de circa 80-90%. în a patra zi, doctorul mi-a scos copcile şi a comentat că acesta era unul dintre cele mai reuşite

exemple de chirurgie plastica pe care le văzuse vreodată. Una dintre asistente a mai spus că am avut noroc să fiu operat de cel mai bun doctor pentru tipul de problemă pe care o avusesem.

Am rămas în spital încă o săptămână pentru fizioterapie şi apoi am fost externat. La trei săptămâni după accident eram capabil să fac mişcări complexe, cum erau răsucirea mânerelor sferice ale uşilor şi încheierea nasturilor la haine, lucru pentru care am fost recunoscător. Foarte repede m-am întors la muncă, într-un alt gen de slujbă. Am învăţat că un om poate obţine rezultate fantastice având o minte sănătoasă. gânduri sănătoase şi un corp sănătos.

David Pelby folosise metoda Silva timp de doi ani. S-ar putea spune că era un practicant bine antrenat pentru accesarea nivelului alfa.

Procedeul celor trei degete
pentru activarea suplimentară a minţii

Când ajungeţi pe nivelul alfa, o parte mai mare a minţii lucrează pentru dumneavoastră, deoarece este activată emisfera dreaptă. Dar dacă durerea este chinuitoare, sângele ţâşneşte sau dacă după un accident se dezlănţuie un adevărat iad în jurul dumneavoastră, poate fi dificil şi de făcut o numărătoare inversă de la 5 până la 1. Aveţi nevoie să vă pregătit pentru a fi capabil să intraţi în alfa mai uşor şi să puneţi la lucru o parte mai mare a minţii atunci când este nevoie, în cazul unei urgenţe.

Un asemenea gen de pregătire este Procedeul celor trei degete. Aceasta înseamnă împreunarea degetului mare, a indexului şi a degetului mijlociu de la oricare mână, ca semnal că aveţi nevoie de lucrul în echipă al neuronilor din ambele emisfere cerebrale. Din momentul în care vă veţi programa pentru această tehnică, cele trei degete vor fi folosite ca semnal pentru a intra pe nivelul alfa în problemele de sănătate. După ce programaţi folosirea Procedeului celor trei degete, îl puteţi folosi, la o adică, pentru a vă ajuta să lucraţi la un nivel superior de inteligenţă. Pentru a programa această tehnică utilizaţi următorii paşi:

1. Închideţi ochii, îndreptaţi-i uşor în sus şi număraţi invers pentru a intra pe nivelul alfa.
2. Împreunaţi degetul mare şi următoarele două degete de la

oricare mână şi repetaţi mental: „Ori de câte ori îmi ţin împreună aceste trei degete de la oricare mână, mintea mea lucrează la un nivel mai profund al conştiinţei, pentru a remedia orice problemă."

3. Număraţi de la 1 la 5 şi deschideţi ochii, simţindu-vă minunat.

Programarea pentru o urgenţă

Această programare poate fi extinsă pentru a vă conferi o putere de recuperare mai mare intr-o situaţie de urgentă.

În acest scop veţi folosi Procedeul celor trei degete, plus încă un principiu nou. Acesta are de-a face cu alegerea momentului optim pentru a vă programa. Evident, momentul cel mai bun pentru programare nu este când traversaţi o intersecţie aglomerată. Atunci undele cerebrale au frecvenţe care se înscriu în domeniul beta de vârf. Cea mai bună perioadă pentru a vă programa este când undele cerebrale au o frecventă scăzută, adică noaptea.

Dar când anume în timpul nopţii ? Puteţi lăsa creierul să decidă înainte de a adormi, vă veţi programa să vă treziţi automat noaptea în momentul optim pentru programare. Apoi, prima dată când vă treziţi în timpul nopţii, veţi intra pe nivelul alfa şi veţi urma procedeul indicat. Vă veţi afla pe nivelul alfa şi programarea va fi cu siguranţă eficientă.

Dacă sunteţi pregătit să vă preprogramaţi pentru a face faţă oricărei urgenţe legate de sănătate, procedeul este următorul:

1. Intraţi pe nivelul alfa chiar înainte de a adormi.
2. În alfa, daţi-vă instrucţiunea să vă treziţi automat în momentul cel mai bun pentru a vă programa pentru urgente.
3. Adormiţi din nivelul alfa.
4. Când vă treziţi în timpul nopţii, intraţi din nou pe nivelul alfa.
5. În alfa, împreunaţi degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână.
6. Apoi spuneţi-vă: „Oricând mă voi confrunta cu o urgenţă în viitor, voi avea nevoie doar să-mi defocalizez privirea. Privind fără să mă concentrez asupra unui punct anume, voi intra pe nivelul alfa. În acest fel, îmi voi folosi o parte mai mare a minţii pentru a ieşi dintr-o situaţie de urgenţă pentru recuperarea

sănătăţii".

7. Adormiţi din nou din nivelul alfa.

Această preprogramare vă va permite să intraţi în alfa imediat, indiferent de condiţiile exterioare, şi să vă programaţi pentru vindecare şi însănătoşire. Nu va mai fi necesară o numărătoare inversă îndelungată. Pur şi simplu, uitându-vă „cu privirea pierdută", vă veţi afla pe nivelul alfa.

Şedinţa 18

PROCEDEE PENTRU PRIMUL AJUTOR

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1.

Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap are picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.

A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.

B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.

C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: "Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

A sosit momentul să introduc un alt concept relativ la vizualizare, în

legătură cu poziţionarea imaginii mentale. Când vizualizaţi o imagine drept în fata ochilor, faceţi o programare pentru prezent. Când imaginea vizualizată este deplasată către dreapta, vă raportaţi la trecut. Când imaginea este deplasată spre stânga, se referă la viitor. Imaginaţi-vă că în vizualizarea dumneavoastră staţi cu fata spre sud. Atunci soarele ar fi în partea dreaptă la apus - trecutul - iar la răsărit ar fi în stânga - viitorul.

Când făceam primele cercetări pentru metoda Silva, le experimentam pe propriii mei copii. Pentru a-i face să se programeze pentru viitor — să spunem, pentru a lua note mai bune la şcoală — îi puneam să se întoarcă uşor spre stânga. Aceasta corespundea cu mişcările pe care le văzusem deseori la subiecţii hipnotizaţi: ei se aplecau spre dreapta în timpul regresiilor în trecut. Uneori se aplecau atât de mult către dreapta încât era nevoie să-i reaşez ca să nu cadă de pe scaune.

Atunci când ne programăm pentru vindecarea grabnică în urma unei leziuni, vizualizăm mai întâi situaţia din prezent — drept înainte. Apoi, un pas important este să deplasăm imaginea uşor spre stânga timp de douăsprezece minute şi ne imaginăm că are loc vindecarea. In sfârşit, deplasăm imaginea şi mai mult spre stânga şi ne vizualizăm complet vindecaţi şi restabiliţi.

Iată procedeul de vindecare în urma unui accident, care durează în total cincisprezece minute:

1. Defocalizaţi-vă privirea şi intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă direct în faţa dumneavoastră, ca şi cum v-aţi privi în întregime într-o oglindă.
3. Timp de două minute analizaţi problema, identificând părţile corpului cel mai

grav afectate.

4. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga.
5. Imaginaţi-vă că vă vindecaţi. Vedeţi cum toate părţile corpului care au avut de suferit încep să se vindece. Faceţi acest lucru timp de douăsprezece minute.
6. Deplasaţi imaginea şi mai mult spre stânga.
7. Imaginaţi-vă complet vindecat. timp de un minut, păstraţi imaginea în care vă vedeţi perfect sănătos.
8. Terminaţi şedinţa numărând de la 1 la 5.

Repetaţi şedinţa de cincisprezece minute de trei ori pe zi, dimineaţa, la prânz şi seara.

Faceţi în aşa fel încât reprezentarea vizuală să corespundă leziunii suferite. De exemplu, dacă un accident v-a provocat o arsură gravă care necesită un transplant de piele, imaginaţi-vă pielea cea nouă pe zona arsă, vizualizaţi lichidul eliminat din acea zonă şi vasele de sânge care se leagă de cele ale pielii transplantate.

Oprirea sângerării profunde

Dacă are loc un accident ce provoacă răni deschise prin care se pierde sânge, este necesară o oarecare sângerare pentru curăţarea rănii. Dar dacă sângerarea nu se opreşte. poate fi foarte important să ştiţi cum să vă folosiţi mintea pentru a o opri.

Au existat cazuri în chirurgie în care, în ciuda eforturilor făcute de medici, hemoragia n-a putut fi oprită. De multe ori, în asemenea situaţii s-a apelat la hipnotizatori. Se ştie că aceştia pot comanda pacienţilor să-şi oprească sângerarea chiar dacă aceştia se află sub anestezie generală. Spre marea uimire a chirurgilor (şi poate şi a hipnotizatorilor), sângerarea se reduce treptat până la nivelul unei slabe picurări[10].

Dacă aveţi o rană care sângerează mult, trebuie să faceţi următorii paşi mentali:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Imaginaţi-vă că regiunea care sângerează se răceşte. Simţiţi-o cum devine din ce în ce mai rece. Imaginaţi-o acoperită de gheată. Fiţi conştient că este acoperită de gheată.
3. Continuaţi să vă imaginaţi acelaşi lucru până când sângerarea încetează. Apoi încheiaţi şedinţa.

Corpul se supune minţii. Păstrând în minte această senzaţie de rece, ţesuturile din regiunea care sângerează vor deveni în realitate reci. Se vor contracta şi sângerarea va fi oprită.

Rezumatul procedeelor Silva pentru primul ajutor

Folosiţi următoarele proceduri ca ghid de referinţă pentru un

[10] Pe măsură ce vom avansa, voi descrie multe asemenea modalităţi prin care îi puteţi ajuta pe alţii, deoarece neuronii creierului dumneavoastră pot să comunice cu alţi neuroni de oriunde este pusă în pericol supravieţuirea cuiva. Dar primul obiectiv este să vă învăţăm să acordaţi îngrijire propriei persoane.

tratament de urgenţă. Sunt versiuni prescurtate ale descrierilor făcute în capitolele precedente.

Preprogramarea amorţirii mâinii pentru încetarea durerii

1. Staţi pe un scaun cu spătar drept. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Adânciţi-vă mai profund pe nivelul alfa prin numărătoarea inversă.
3. Cufundaţi mâna în care aveţi mai puţină forţă într-o găleată imaginară cu apă rece ca gheaţa.
4. Lăsaţi mâna să devină din ce în ce mai rece timp de cinci minute.
5. Scoateţi mâna din găleata imaginară şi verificaţi-i starea de amorţeală ciupind- o cu cealaltă mână.
6. Alungaţi senzaţia de amorţeală frecându-vă mâna de trei ori, de la încheietură spre degete, spunând în gând „mână normală".
7. Amintiţi-vă că puteţi obţine din nou aceeaşi stare de amorţeală doar dorindu-vă şi că-i puteţi transfera această amorţeală unei părţi dureroase a corpului, prin contact.
8. Încheiaţi şedinţa la nivelul alfa.

O cale de a elimina durerea la nivelul beta

1. Arătaţi spre locul dureros.
2. Identificaţi forma şi mărimea durerii, descriind un recipient în care ar încăpea cel mai bine.
3. Identificaţi culoarea durerii.
4. Identificaţi gustul durerii.
5. Identificaţi mirosul durerii.
6. Repetaţi paşii de la 1 la 5 până când nu mai simţiţi deloc durerea.

Preprogramarea pentru a activa o parte mai mare a minţii

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Împreunaţi degetul mare şi următoarele două degete ale oricărei mâini.
3. Afirmaţi în gând: „Ori de câte ori ţin aceste trei degete împreună, mintea mea va lucra la un nivel mai profund al conştiinţei pentru a normaliza orice stare de boală."

4. Terminaţi şedinţa la nivelul alfa.

Preprogramarea pentru a intra instantaneu în alfa în caz de urgenţă

1. Seara, înainte de a adormi, intraţi pe nivelul alfa.
2. Comandaţi-vă mental să vă treziţi automat în momentul cel mai bun pentru a vă programa pentru urgente.
3. Adormiţi din nivelul alfa.
4. Când vă treziţi automat în timpul nopţii, intraţi pe nivelul alfa.
5. Împreunaţi degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână.
6. Spuneţi-vă în gând: „Oricând mă voi confrunta cu o urgentă în viitor, voi avea nevoie doar să-mi defocalizez privirea pentru a intra pe nivelul alfa. Aceasta mă va ajuta să-mi folosesc o parte mai mare a mintii pentru însănătoşire."
7. Adormiţi de pe nivelul alfa.

Programarea pentru vindecarea accelerată a unor leziuni

1. Folosind metoda defocalizării privirii, dacă o preferaţi, intraţi pe nivelul alfa timp de cincisprezece minute.
2. Vizualizaţi-vă ca şi cum v-aţi privi în întregime intr-o oglindă şi analizaţi problema timp de două minute pentru a vă identifica rănile.
3. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga şi imaginaţi-vă că vă vindecaţi: tăieturile se închid, sângerarea se opreşte, ţesuturile se refac, oasele rupte încep să se vindece. Faceţi acest lucru timp de douăsprezece minute.
4. Deplasaţi imaginea şi mai mult spre stânga şi vizualizaţi-vă complet vindecat. Păstraţi imaginea timp de un minut.
5. Terminaţi şedinţa în starea alfa şi repetaţi-o de încă două ori în aceeaşi zi şi de trei ori în ziua următoare (momentele cele mai bune sunt dimineaţa, la prânz şi seara) până vă vindecaţi.

Reducerea sângerării abundente

1. Folosind metoda defocalizării privirii dacă o preferaţi, intraţi în alfa.
2. Imaginaţi-vă că locul care sângerează devine din ce în ce mai rece. Simţiţi-l rece. Imaginaţi-vi-l acoperit cu gheaţă.

3. Continuaţi până când sângerarea se opreşte şi încheiaţi şedinţa.

Şedinţa 19
EMISFERA CEREBRALĂ DREAPTĂ ŞI ABORDAREA POZITIVĂ A LUCRURILOR

1. Inchideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă intre două numere.

A. Incepând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: "Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Metoda Silva este un sistem dual. O puteţi folosi pentru a vă autovindeca sau pentru a-i vindeca pe alţii. Ambele tipuri de vindecări folosesc gândirea pozitivă la nivelul alfa. Gândurile pesimiste pot afecta mediul înconjurător în mod negativ pe o rază de circa 8 metri. Gândurile pozitive afectează pozitiv mediul, dar nu sunt limitate de distantă.

Gândurile negative ridică întotdeauna piedici, distrug sau rănesc. Gândurile pozitive ajută întotdeauna, creează şi vindecă.

Pentru a acorda un sprijin cuiva aflat în imediata apropiere, trebuie doar să vă menţineţi o atitudine mentală pozitivă. Aura dumneavoastră umană va îndeplini lucrarea. Această iradiere a energiei din corpul omenesc este controlată în mod egal de ambele emisfere cerebrale.

Totuşi, cei mai mulţi oameni au învăţat de la civilizaţia în care trăim să respingă viziunile emisferei drepte privind unele fenomene îndepărtate sau viitoare, ca fiind ilogice sau nesigure. Astfel, vocile emisferei drepte ajung numai cu greu la noi, cu excepţia unor revelaţii trecătoare, a unor percepţii, intuiţii sau aşa-numitelor informaţii paranormale şi percepţiilor extrasenzoriale.

Instruirea şi practicile pe care le aflaţi din această carte vă ajută să-i permiteţi emisferei drepte să joace un rol mai mare în viaţa dumneavoastră. Dorinţa, încrederea şi aşteptările pozitive vă ajută să deveniţi o persoana mai intuitiva. Cu cât îi îngăduiţi acestui proces să dureze mai mult, cu atât veţi deveni mai intuitiv şi mai perceptiv. Lăsaţi emisfera dreaptă să- şi capete locul care i se cuvine alături de emisfera stângă, pentru a face ca lumea sa devină mai bună.

Intraţi pe nivelul alfa. Vizualizaţi-vă starea nemulţumitoare de sănătate şi imaginaţi-vă ca este perfect remediata. Frecventele undelor cerebrale şi imaginile mentale vor funcţiona ca instrumente terapeutice.

Vindecarea este obiectiva atunci când sunt folosite mijloace fizice pentru a o realiza. Este subiectivă atunci când mijloacele folosite sunt cele mentale. Abordarea ideală a vindecării constă în utilizarea amândurora: vindecarea subiectivă. dinspre straturile interioare ale materiei către cele exterioare, şi vindecarea obiectivă, dinspre exterior spre straturile interioare ale materiei. De aceea, metoda Silva este folosită cel mai bine ca mijloc complementar şi nu pentru a substitui îngrijirea medicală profesională.

Exploatarea părţii inconştiente a minţii

Unul dintre pionierii investigării conştiinţei umane a fost F.W.H. Myers. El a spus cândva că mintea inconştientă „nu era doar o adunătură de lucruri nefolositoare, ci şi o mină de aur".

Aşa este, mintea subconştientă este o sursă de reacţii de tip "luptă sau

fugi", de alergii şi fobii, de simptome nedorite şi de obiceiuri greu de dezbărat. Dar este şi sursa intuiţiei, a geniului creator, a perfecţiunii fizice şi a impulsurilor creatoare şi spirituale care ne îmbogăţesc viaţa. Nivelul alfa al mintii, împreună cu ecranul mental, ne permit să apelăm şi sa controlăm mintea inconştientă. Amintiţi-vă că ecranul mental, situat cu circa douăzeci de grade deasupra nivelului orizontal al privirii, este locul în care vizualizăm imaginile mentale. Văzându-vă propria persoană pe ecranul mintii într-o stare de relaxare, ceea ce faceţi este să proiectaţi dublura non-fizică" a fizicului — cauza lui sau, de fapt, forma lui energetică.

Ulterior, ceea ce proiectaţi se manifestă în formă fizică. În acest fel vă puteţi folosi imaginaţia pentru a corecta stări nedorite de boală, ajutându-vă medicul să vă trateze. Vă vindecaţi propria persoană.

Profesia medicală este orientată asupra aspectelor fizice ale vindecării. În cadrul ei s-au dezvoltat nenumărate tehnici pentru combaterea stărilor fizice nedorite. Un medic are nevoie de mulţi ani pentru a învăţa cum şi când să folosească aceste tehnici.

Metoda Silva se îndreaptă către aspectele spirituale ale vindecării. Deoarece foloseşte nivelul non-fizic, sau mental, nu uzurpă în nici un fel practica medicală. Iar doctorii, deoarece utilizează metode fizice tangibile, nu interferează de obicei cu abordările intangibile sau spirituale. O excepţie este atunci când medicii recurg la un placebo şi stimulează puterea minţii pacientului. Prezentându-i pilula de zahăr ca pe un medicament din arsenalul terapeutic, doctorul declanşează aşteptarea şi încrederea că vindecarea va avea loc — şi de multe ori aşa se şi întâmplă.

Persoanele antrenate în metoda Silva salută o asemenea excepţie, dar noi avem metode mai precise şi mai eficiente pentru a atinge acest obiectiv decât prin folosirea unui placebo.

Vindecarea altora

Este important să repetăm că metoda Silva nu substituie metodele medicale, ci le completează. Distincţia este importantă mai ales dacă vă dezvoltaţi capacitatea de a intra pe niveluri alfa mai profunde, de a utiliza ecranul mental pentru a face corecţii şi a-i ajuta pe alţii să se vindece.

Când susţineţi procesul taumaturgic al altora lucrând în domeniul

non-fizic, nu va aflaţi în sfera profesiei medicale. Pentru a va proteja împotriva acuzaţiei ca practicaţi medicina fără autorizaţie, nu lucraţi niciodată asupra altei persoane în prezenta acesteia. Milioanele de absolvenţi ai cursului nostru sunt capabili sa intre repede pe nivelul alfa profund, la care vindecarea altora devine posibila de la distanta. Ei pot detecta problemele intuitiv şi pot face corecţii în imaginaţia lor (adică pe nivelul spiritual), care apoi se manifesta la nivel fizic.

În acest fel, un absolvent al cursului şi-a ajutat vecinul sa scape de o sciatica foarte dureroasa, de care suferea de ani de zile.

Un altul a ajutat o dansatoare sa reducă dimensiunile unei tumori care o stânjenea în performanţele ei profesionale.

Altul a ajutat un copil nou-născut să aibă primul scaun, evitând în acest fel o operaţie exploratorie riscantă.

Aş putea umple o carte întreagă cu asemenea exemple.

Atunci când, ca urmare a practicii, intraţi pe nivelul alfa profund, sunteţi un practicant antrenat. Practica vă va aduce la niveluri profunde ale conştiinţei, care sunt controlate nu de nivelul alfa, ci de frecvenţele teta ale undelor cerebrale. Frecvenţele teta sunt între patru şi şapte vibraţii pe secundă. Prin intermediul acestui sistem, celulele, ţesuturile, organele şi glandele răspund la mesajele mentale la nivelul alfa.

Semnificaţia acestui fapt important este că, la nivelul profund al conştiinţei, puteţi stăpâni mental celulele şi organele corpului dumneavoastră şi, la fel, celulele şi organele corpului unei alte persoane, chiar la distanta, şi le puteţi normaliza cum doriţi. La nivelul alfa, prin aşteptări pozitive şi încredere, puteţi afecta mental în mod benefic celulele corpului dumneavoastră.

Şedinţa 20

SALVAREA VIEŢII CU AJUTORUL EMISFEREI CEREBRALE DREPTE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 50 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?"

Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.

B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.

C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: ,,Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Problemele psihosomatice şi problemele organice de sănătate

Aşa cum am arătat mai înainte, gândirea negativă slăbeşte sistemul imunitar. Frica, anxietatea, atitudinile ostile şi fobiile sunt la fel de ameninţătoare pentru sănătate ca şi pojarul, holera, tuberculoza şi malaria.

Care sunt cauzele îngrijorării şi ale celorlalte stări pe care le includem în gândirea negativă şi care ne slăbesc sistemul imunitar ? Gândurile pe care le avem la nivelul beta - 20 de vibraţii pe secundă în medie — despre situaţiile conflictuale ale vieţii se numesc griji. Grijile şi alte tipuri de atitudini negative perturbă sistemul imunitar. Când acesta este slăbit, organele vitale sunt afectate şi în cele din urmă ies din starea de echilibru. Astfel, problemele de sănătate care încep prin a fi psihosomatice — fără o cauză fizică detectabilă — devin frecvent organice, căpătând cauze fizice detectabile.

Să analizăm cazul lui Brad Koblentz. El avea o fobie care îl putea conduce către probleme fizice grave. Dar şi-a abordat problema la nivelul alfa şi a obţinut în acest fel o rezolvare fericită. Iată povestea sa:

Sunt un absolvent al metodei Silva la clasa lui Judith L. Powell.

Motivul principal pentru care am participat la acest seminar a fost că sufeream de agorafobie de peste doisprezece ani. Agorafobia este teama de spatii deschise. Trăiam cu teama de a nu suferi un atac de panică, accelerarea respiraţiei, leşin, cădere sau moarte. Unii oameni au nevoie de un spaţiu închis, în care să se simtă în siguranţă. Acesta poate fi casa lor, curtea din fata casei, oraşul sau orice alt loc în care simt ca deţin controlul şi pe care-l pot părăsi repede dacă este necesar.

Eu nu puteam pleca din oraşul meu natal, Brandon, de mai bine de doisprezece ani, pentru ca mi se declanşa un asemenea atac.

Nu puteam sa merg cu maşina singur, trebuia să fie întotdeauna cineva cu mine în maşină sau în camion şi aveam nevoie să-mi iau cu mine în vehicul câteva obiecte din casă pentru a mă simţi bine. Imi era frică să nu mi se facă frică !

Mulţi psihologi şi specialişti în terapia comportamentală spun că singura metodă de a scăpa de frică este s-o înfrunţi. Totuşi, partea cea mai dificilă în înfrângerea agorafobiei este primul pas.

Folosind tehnicile metodei Silva, am fost capabil să las în urmă frica.

Când pornesc intr-o călătorie pe orice distanţă, îmi imaginez întreaga scenă a drumului în oglinda mea — mă văd în siguranţă şi relaxat. Imi programez o călătorie minunată, odihnitoare.

Iar dacă îmi trec prin minte unele gânduri negative sau dacă încep să mi se strecoare temeri legate de atacurile de panică în timp ce mă aflu pe nivelul alfa, spun „Anulează, anulează " şi merg imediat într-un loc imaginar relaxant.

Apoi, în timpul călătoriei, dacă încep să gândesc negativ sau încep să-mi spun „dar dacă... ", atunci rostesc cu voce tare „Anulează, anulează" şi folosesc Procedeul celor trei degete pentru a merge în locul meu relaxant. Această tehnică a funcţionat şi va funcţiona de fiecare dată pentru a mă ajuta să devin mai calm şi mai odihnit.

Brad Koblentz ar fi putut să dezvolte multe probleme psihosomatice, care i-ar fi provocat simptome fizice serioase. De exemplu, îngrijorarea cronică îi putea modifica secreţia gastrică, ca urmare putea conduce la ulcere gastrice. Aşadar, când a început să-şi analizeze problema în intervalul central al frecvenţelor cerebrale — adică la nivelul alfa —

ambele emisfere cerebrale s-au implicat în găsirea unei soluţii.

De ce oare nu suntem învăţaţi în şcoală să utilizăm această metodă ? Este atât de importantă pentru sănătatea oamenilor! Este atât de simplă, de eficientă şi de rapidă!

Problemele psihosomatice nu sunt imaginare pentru pacienţi. Ele sunt reale. Pot începe în imaginaţie, dar din cauza ca imaginaţia este creativa, devin probleme reale de sănătate. Medicilor li se întâmplă frecvent să nu poată detecta aceste probleme de sănătate pentru ca le analizează obiectiv, dinspre exterior spre interior. Deoarece ele au un început subiectiv, s-ar putea afla încă la nivelurile interioare ale materiei, nemanifestându-se deocamdată la nivel exterior. Persoana care are o problemă psihosomatică într-un stadiu incipient este aşadar cel mai bun terapeut al său.

Emisfera dreaptă, salvatoarea vieţii

Cercetările şi dovezile clinice arată tot mai mult că toate bolile sunt psihosomatice şi că prin modificarea mentalităţii ne putem modifica starea de sănătate — în bine sau în rău. Dar o fi oare un picior rupt o boală psihosomatică ? O fi o fractură de craniu psihosomatică ?

Răspunsul primit de la mai multe frontiere ale cercetării este „da".

Într-o bună zi, toate acestea vor deveni mai clare, dar până atunci o serie de indicii psihologice, fiziologice şi filozofice par cel puţin să conducă la o concluzie: nu există accidente. Un şofer beat intră în plin într-o familie care se îndrepta spre biserică. Cinci oameni sunt omorâţi. Şoferul beat abia dacă este niţeluş zgâlţâit. Nu este acesta pur şi simplu un accident, şi încă unul cât se poate de tragic ?

Dincolo de Inteligenţa Superioară care conduce acest univers, există scopuri şi finaluri pe care nu le putem bănui. Totuşi, putem şti mai multe decât acum. Avem o linie directă cu Inteligenţa Superioară. Aceasta este emisfera cerebrală dreaptă. Când activăm această emisferă, ne activăm facultatea intuitivă sau ceea ce am putea numi senzaţiile interioare.

De ce s-a hotărât o doamnă să-şi amâne plecarea cu avionul, iar apoi a aflat ca acesta s-a prăbuşit?

De ce un bărbat a apucat-o la un moment dat pe drumul mai lung, iar apoi a aflat ca podul de pe drumul scurt a fost luat de ape?

Vocea interioară. Intuiţia. Emisfera dreaptă. Activitatea emisferei

drepte este amplificată la nivelul alfa.

În timpul exerciţiilor de numărătoare inverse de dimineaţă activaţi deja măsurile intuitive pentru supravieţuire. Când veţi termina aceste exerciţii, numărătoarea de la 5 la 1 cu ochii închişi şi îndreptaţi uşor în sus va fi la fel de eficientă ca numărătoarea de la 100 la 1 sau de la 50 la 1 pentru a vă induce starea alfa. Dacă v-aţi preprogramat aşa cum v-am arătat mai înainte, veţi putea ca, împreunând degetul mare şi următoarele două degete ale unei mâini, să stimulaţi decizii intuitive mai sigure şi veţi putea să vă defocalizaţi privirea pentru a face acelaşi lucru.

Nivelul alfa vă poate salva viaţa, ţinându-vă departe de necazuri.

Şedinţa 21
ELIMINAREA GÂNDURILOR DĂUNĂTOARE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Astăzi veţi reduce numărătoarea, de la 50 la 1, la 25 la 1. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când

voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Puterea negativă a gândurilor nocive

Henry Thoreau a scris: „Majoritatea bărbaţilor îşi trăiesc viaţa intr-o disperare mută." Probabil că ar fi trebuit sa le includă şi pe femei. În ziua de azi le-ar fi inclus cu siguranţă. Bărbaţii şi femeile din zilele noastre fac faţă unor probleme şi situaţii care le testează însăşi dorinţa de a trăi. Liniile telefonice speciale pentru sinucigaşi sună în întreaga ţară, iar pe lângă fiecare asemenea apel telefonic mai există o mie de alte apeluri mute, de disperare tăcută.

Mai adăugaţi la aceste gânduri de sinucidere şi acele gânduri atât de negative şi distructive încât pot duce la accidente vasculare cerebrale, atacuri de inimă, leziuni autoprovocate, atacarea altor persoane şi chiar omor, şi vă veţi da seama de dimensiunea gândirii dezechilibrate care contribuie la majoritatea problemelor lumii actuale.

Îndreptarea lucrurilor începe acasă. Începe în mintea dumneavoastră.

Puteţi pretinde că sunteţi total lipsit de gânduri negative? Chiar şi cel mai mărunt gând de distrugere îşi poate revendica locul său în realitate. Asemenea gând trebuie oprit în faşă.

Cum? Ştiţi deja cum.

Dacă vă trece vreodată prin minte un gând distrugător la adresa dumneavoastră sau a altora, intraţi pe nivelul alfa chiar în acel moment sau cât mai repede posibil şi urmaţi imediat paşii de mai jos:

1. Pe nivelul alfa, identificaţi gândurile distructive pe care tocmai le-aţi avut.
2. Spuneţi-vă mental: „Nu am nevoie de aceste gânduri; nu vreau sa am aceste gânduri; nu voi mai avea aceste gânduri."
3. Încheiaţi şedinţa.

Într-o altă variantă a acestei metode, vă puteţi programa astfel încât ori de câte ori un gând urât este pe cale să vă vină în minte, să fie înlocuit cu un altul, mai plăcut. Pentru a efectua această înlocuire, trebuie să selectaţi gândul cel mai plăcut pe care să-l folosiţi ca substituent. Acesta trebuie să fie dintr-o categorie mai spirituală, deci mai creativă.

Gândurile ideale ar fi despre Iisus, Budha sau Dumnezeu — oricare dintre conceptele supreme din filozofia sau religia dumneavoastră. Procedeul ar fi atunci următorul:

1. La nivelul alfa, identificaţi gândurile distrugătoare.
2. Spuneţi-vă mental: „ Nu am nevoie să am aceste gânduri, nu vreau să mai am aceste gânduri. De acum înainte, când aceste gânduri îmi vor mai veni în minte, mă voi gândi în locul lor la [includeţi aici gândul spiritual pe care l-aţi ales].
3. Incheiaţi şedinţa.

Pentru a întări oricare dintre aceste variante, puteţi folosi Procedeul celor trei degete, descris mai înainte. Programaţi-vă ideea ca, oricând apare un gând distructiv, să împreunaţi cele trei degete, iar gândul respectiv să dispară. In viitor, când veţi descoperi că sunteţi distructiv în gândire, împreunaţi degetul mare şi următoarele două degete ale oricărei mâini şi gândurile vi se vor schimba automat în bine.

Iată procedeul pentru a vă programa în acest fel:

1. Intraţi pe nivelul alfa şi adânciţi-l cu o numărătoare suplimentara de la 10 la 1.
2. Identificaţi gândurile distrugătoare pe care nu le mai vreţi.
3. Impreunaţi degetul mare şi următoarele două degete ale unei mâini.
4. Repetaţi mental: „Ori de cate ori îmi voi împreuna aceste trei degete ale oricărei mâini, mintea îmi va funcţiona la un nivel mai profund, pozitiv."
5. Incheiaţi şedinţa de la nivelul alfa.
6. Oricând apare un gând negativ, împreunaţi-vă imediat degetul mare şi următoarele doua degete ale unei mâini.

Vă puteţi programa această tehnica în momentul cel mai eficient pentru dumneavoastră intrând pe nivelul alfa imediat înainte de a adormi şi programându-vă sa va treziţi automat în acel moment. Când va treziţi prima oara în acea noapte, urmaţi paşii de la 1 la 4.

Puteţi combina varianta cu cuvintele de întărire, adăugându-le la sfârşitul pasului 4: „Şi gândurile mele se vor îndrepta către [numiţi alegerea spirituala pe care aţi făcut-o]."

Atacaţi problemele din timp

Gândurile negative care nu sunt destul de intense pentru a merita

termenul de distructiv pot întuneca şi ele un eveniment sau o relaţie, iar dacă sunt repetate periodic pot evolua în stări mentale mai periculoase pentru sănătate. Pentru a contracara aceasta tendinţă, puteţi folosi tehnica simplă de bază pentru a intra pe nivelul alfa, a identifica problema, a afirma că, atunci când veţi ajunge cu numărătoarea la 5, problema va dispărea şi a număra apoi pentru a ieşi de pe nivelul alfa. Cu cât mai curând veţi face acest lucru, cu atât mai bine. Fie ca rezultatul final ar fi o durere de cap, un atac epileptic, un atac de astm sau o uşoară depresie, este cel mai bine sa programaţi înlăturarea acestei posibilităţi imediat ce simţiţi primele senzaţii neplăcute sau aveţi primele gânduri neplăcute.

Folosirea procedeului pentru activarea timusului

Totuşi, dacă nu puteţi intra pe nivelul alfa sau dacă nu v-aţi preprogramat pentru Procedeul celor trei degete, mai exista un procedeu rapid şi eficient. Loviţi-vă pieptul în mod repetat în dreptul timusului şi aşterneţi-vă un zâmbet pe faţă.

Dacă v-aţi programat deja pentru Procedeul celor trei degete, pur şi simplu loviţi-vă pieptul în dreptul timusului cu cele trei degete împreunate. Glanda numita timus se află la circa patru centimetri sub punctul în care ţesutul moale al gâtului întâlneşte osul sternului sau al pieptului. Absolvenţii cursurilor Silva învaţă aceasta metoda de multă vreme, chiar dinainte ca oamenii de ştiinţă sa determine funcţia exacta a timusului. Acum se crede ca timusul este un fel de regulator principal al altor glande, sisteme şi organe.

De curând, cercetătorii au descoperit că un simplu zâmbet stimulează creierul pentru a elibera substanţe chimice de tipul endorfinelor — cele care de obicei va provoacă buna dispoziţie. Când va simţiţi bine, zâmbiţi. Şi invers, atunci când zâmbiţi, va simţiţi bine.

Iată aşadar, o cale imediată de a va regla problemele la nivelul beta, deoarece această metodă este obiectivă. Este o acţiune fizica directă cauză — efect. Îi puteţi întări eficienţa prin preprogramarea Procedeului celor trei degete, pentru accesarea unui nivel mai profund de conştienţă. Cu sau fără această tehnică, iată care este procedeul:

1. Imediat ce simţiţi o stare negativă fizică sau mentală, zâmbiţi.
2. Împreunaţi-vă degetul mare şi următoarele două degete de la oricare mână.

3. Loviţi viguros cu ele pieptul în dreptul timusului, circa o jumătate de minut.

Iată câteva exemple ale tipurilor de probleme pe care aceasta procedura le poate remedia:

- Ameţeală;
- Oboseală;
- Plictiseală;
- Exasperare;
- Depresie;
- Stările proaste de dimineaţă;
- Apatie;
- Nerăbdare;
- Dezorientare;
- Pesimism;

Şedinţa 22

O CĂLĂTORIE FANTASTICĂ

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
    B. Când vă veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă acea persoană.
    C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

În fiecare dimineaţă când practicaţi exerciţiile de numărătoare inversă, vă apropiaţi din ce în ce mai mult de nivelul alfa profund. Vă îndreptaţi spre zece vibraţii pe secunda (vps), adică spre acea frecvenţă a creierului numită nivelul central al frecvenţei sau, în metoda Silva, nivelul zece vps. La acest nivel central al frecventei, de zece vps, este activată o parte mai mare a mintii şi se poate face programarea cea mai eficienta.

Cu toate acestea, mintea este programata încontinuu de mediul exterior în timp ce va aflaţi pe nivelul beta (la o frecventa a undelor cerebrale intre 14 şi 21 de pulsaţii pe secunda). Pentru ca acest lucru sa se întâmple este nevoie de repetiţie, dar el se întâmplă.

Sunteţi programat de evenimente care se repeta. de afirmaţii pe care le auziţi în mod repetat, de reclame care apar periodic în mass-media. Va puteţi programa şi singur efectuând acelaşi lucru de multe ori, cum ar fi lovirea clapelor unei tastaturi. La început aţi putea scrie doar zece până la douăzeci de cuvinte pe minut, dar prin practică puteţi scrie din ce în ce mai repede. Până la urmă, vă puteţi programa pentru a dactilografia ca un profesionist. În acelaşi fel, vă puteţi programa să mergeţi cu bicicleta, să jucaţi bowling, să conduceţi o maşină. Programarea la nivelul beta se numeşte învăţare obiectivă. Programarea la nivelul alfa se numeşte învăţare subiectivă.

Chiar dacă nu aţi ajuns la capătul seriei de şedinţe practice matinale, puteţi începe să vă programaţi pentru o sănătate mai bună. Această programare va avea loc la o frecvenţă înscrisă între nivelul beta superior şi nivelul alfa inferior, în funcţie de stadiul de practică şi de abilităţile de relaxare pe care le-aţi căpătat. Pentru a vă reuşi programarea, veţi avea nevoie de repetiţii. Cu cât este mai înaltă frecvenţa undelor cerebrale, cu atât va trebui să faceţi mai multe repetiţii.

O metodă ar fi să staţi pe un scaun comod, să închideţi ochii,

îndreptându-i uşor în sus şi să repetaţi fraza de dimineaţă: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii", derulând pe ecranul minţii imaginea dumneavoastră radiind de sănătate, viguros şi atrăgător. O altă metodă este o „călătorie fantastica".

Cu câţiva ani în urmă, un film cu acelaşi nume a stârnit destulă vâlvă. În film, o echipă de oameni de ştiinţă din domeniul medical fusese redusă la dimensiuni miniaturale pentru a călători în interiorul unei fiinţe umane vii. Şi dumneavoastră vă puteţi imagina că faceţi o călătorie în interiorul propriului corp, însănătoşindu-vă în urma acestui „voiaj".

Încotro se îndreaptă atenţia conştientă, acolo se deplasează energia. Dacă auziţi despre o anumită boală şi în timpul zilei vă gândiţi ca s-ar putea s-o faceţi şi dumneavoastră, veţi începe s-o atrageţi, ba chiar s-o creaţi. Repetaţi-vă acest lucru destul de des şi veţi deveni ipohondru. O persoana care îşi imaginează tot timpul că este bolnavă îşi poate declanşa tocmai simptomele de care se teme.

Contrariul este la fel de valabil.

Imaginaţi-vă ca sunteţi sănătos. Faceţi acest lucru des, la nivelul beta, şi veţi crea ceea ce va imaginaţi. Pe nivelul beta vă va lua ceva timp, mai mult decât pe alfa, dar imaginile mentale sunt creatoare pe orice nivel.

Imaginaţi-vă ca va aflaţi în interiorul propriului corp. Admiraţi-vă inima, această staţie de pompare care funcţionează fără întrerupere, sau creierul, acest uluitor computer; sau stomacul, această ingenioasă uzină chimică, ce digeră orice combinaţie de alimente care i se oferă. Admirându-vă organele, le veţi trimite energie pozitivă. Ele „ştiu" că vă gândiţi cu drag la ele. Vor „aprecia" acest lucru.

Şi vor răspunde.

Nu aveţi nevoie sa ştiţi toate detaliile anatomiei umane pentru a beneficia de pe urma acestui exerciţiu mental. Ideea pe care o aveţi despre o inima, un ficat sau un rinichi va duce la identificarea satisfăcătoare a acelui organ. Nu puteţi „greşi adresa".

Această călătorie va fi mai plăcută şi mai eficientă dacă nu vă opriţi să citiţi ce aveţi de făcut mai departe. O soluţie este să vă citească cineva instrucţiunile (din secţiunea următoare).

Dacă nu, puteţi să va înregistraţi chiar dumneavoastră o casetă, să vă relaxaţi şi apoi s-o ascultaţi.

Iată care este procedeul:

1. Staţi pe un scaun comod, închideţi ochii, îndreptaţi-i uşor în sus şi număraţi înapoi, aşa cum aţi făcut dimineaţă.
2. Când ajungeţi la 1, porniţi caseta sau spuneţi-i celui care vă citeşte să înceapă.
3. După ce vă terminaţi voiajul interior imaginar, număraţi de la 1 la 5 pentru a ieşi de pe nivelul alfa, cum aţi făcut şi dimineaţa.

Instrucţiuni pentru o călătorie fantastică

Relaxaţi-vă. Inspiraţi adânc. În timp ce expiraţi, relaxaţi-vă corpul şi adânciţi-vă şi mai mult pe nivelul alfa.

Îndreptaţi-vă atenţia către scalp. Vizualizaţi-vă părul care pătrunde în scalp. Trimiteţi-vă starea conştientă de-a lungul unuia dintre firele de păr, până dedesubtul scalpului. Veţi găsi acolo o pădure de fire de păr. Mulţumiţi-i părului pentru că vă oferă o adevărată coroană. Mulţumiţi-i scalpului pentru protecţia oferită. Puneţi-l să trimită un cuvânt *de mulţumire* tuturor celulelor pielii pentru ca faci corpului un serviciu atât de important. Mergeţi ceva mai în profunzime cu atenţia şi ajungeţi la craniu. Mulţumiţi-i craniului pentru rolul sau eroic. Rugaţi-l sa trimită o vorba de mulţumire tuturor celulelor osoase pentru ca alcătuiesc structura scheletului corpului.

Înaintaţi şi mai profund, ajungând cu atenţia la nivelul creierului. Trimiteţi mulţumiri sincere şi cuvinte de apreciere creierului, un organ minunat şi sediul inteligenţei, un computer care vă conduce corpul şi vă asigură mijloacele prin care să vă manifestaţi capacităţile intelectuale. Avansând şi mai profund în corp, mulţumiţi-le ochilor pentru simţul văzului, nasului pentru funcţia respiratorie şi simţul mirosului, gurii şi limbii pentru simţul gustului şi funcţia digestivă.

În timp ce vă imaginaţi că alunecaţi prin gâtlej în stomac, mulţumiţi-i stomacului pentru capacitatea sa digestivă, aplecaţi-vă în faţa acestui minunat laborator chimic capabil să digere toate combinaţiile de alimente cu care îl umpleţi.

În jurul stomacului se află ficatul, pancreasul, splina şi vezica biliară. Mulţumiţi acestor organe pentru contribuţia pe care şi-o aduc la digestie şi la alte funcţii ale organismului. La ieşirea din stomac, intraţi în intestinul subţire. Aici veţi face o călătorie întortocheată şi lungă până la intestinul gros. Mulţumiţi intestinului subţire pentru munca sa

de continuare a procesului de digestie şi de absorbţie a substanţelor nutritive. Când intraţi în intestinul gros, sau în colon, acolo unde se află apendicele, mulţumiţi-i pentru munca sa de eliminare a deşeurilor, insuficient apreciată, dar vitală.

În aceeaşi parte a corpului, mulţumiţi-le rinichilor pentru că vă curăţă sângele de toxine şi pentru toată munca lor de eliminare a deşeurilor; mulţumiţi-le organelor de reproducere ; mulţumiţi-le muşchilor abdominali şi rugaţi-i să le trimită un cuvânt de mulţumire tuturor celorlalţi muşchi şi ţesuturi.

Acum, intraţi într-o venă sau arteră şi călătoriţi de-a lungul acesteia în fluxul sangvin. Mulţumiţi-le venelor şi arterelor pentru că rămân *atât de* curate şi permit buna circulaţie a sângelui în toate părţile corpului. Mulţumiţi-le fluxului sangvin, globulelor roşii ale sângelui şi mai ales globulelor albe, care acţionează ca adevăraţi poliţişti în sistemul sangvin. Mulţumiţi-le pentru că vă oferă imunitatea faţă de boli.

Ieşiţi puţin din fluxul sangvin, atunci când ajungeţi în plămâni. Mulţumiţi-le plămânilor pentru că vă aprovizionează cu oxigen sângele, hrănind corpul şi eliminând toxinele. Întoarceţi-vă în sistemul sangvin, apoi opriţi-vă din nou când ajungeţi în inima. Mulţumiţi-i sincer pentru munca neîntreruptă ca staţie de pompare a sângelui.

Revenind în fluxul sangvin, ieşiţi dedesubtul scalpului, alegeţi-vă un fir de păr şi ajungeţi din nou în afara corpului. Număraţi ca de obicei pentru a ieşi din starea alfa, simţindu-vă perfect treaz de îndată ce deschideţi ochii şi mult mai bine decât înainte.

Şedinţa 23

IMAGINEA DE SINE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B pi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părti ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând..

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă

persoana respectivă.

C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Ideea de sine, despre corp şi comportament

Când D.K. a început cursurile de instruire Silva, avea simptome severe de anxietate hipoglicemică - leşinuri scurte, ameţeală şi creşteri abrupte ale nivelului de adrenalină. In două săptămâni, aceste simptome început să se diminueze. După două luni au dispărut cu totul.

Dar lucrul cel mai important a fost ca D.K. s-a regăsit pe sine. ***„În ultimii zece ani am căutat cheia spirituală cu care să-mi descui comorile sufletului... Metoda Silva mi-a arătat direcţia şi mi-a dat încredere. "***

Testele psihologice date absolvenţilor metodei Silva arată ca aceştia sunt mai dispuşi să-şi accepte imaginea fizica — înfăţişarea generala şi statura. Se percep mult mai sănătoşi decât înainte. De asemenea, capătă percepţia faptului ca se pot înţelege mai bine şi pot avea mai multă grijă de membrii familiei lor. Şi se percep ca fiind mai capabili sa se înţeleagă bine cu alţi oameni.

Ce se întâmplă în viaţa oamenilor când se văd mai sănătoşi şi mai capabili să lucreze împreună cu alţii? Ei sunt mai sănătoşi şi devin mai eficienţi la muncă şi acasă.

Ce se întâmplă când ei:

- se apreciază mai mult?
- sunt mai puţin critici şi negativişti?

- se accepta intr-o măsură mai mare aşa cum sunt?
- sunt mai creativi?
- au o memorie mai buna?

Toate aceste atribute sunt amplificate prin metoda Silva, aşa cum o arată testele standardizate efectuate înainte şi după cursuri. Cursanţii dovedesc o imagine de sine mai bună, iar aceasta formează o fiinţă omenească mai bună.

Metoda Silva pentru îmbunătăţirea personalităţii

Pe cât de ştiinţifică este metoda Silva, nu pot fi negate implicaţiile sale spirituale. Poate din acest motiv şcolile parohiale din Guam au început de curând să-şi instruiască personalul didactic şi studenţii în metoda Silva. Decizia lor a fost influenţată de rezultatele unor proiecte similare ale şcolilor parohiale din alte regiuni continentale ale SUA.

Proiectele din aceste scoli au fost supervizate de dr. George T. DeSau. S-au făcut testări înainte şi după cursul Silva, folosindu-se testele standardizate de personalitate: testul Cattell 16 pentru factorii de personalitate (16 PF), folosit pentru populaţia adultă, şi HSPQ[11] pentru elevii din licee, ambele publicate de Institute for Personality and Ability Testing (Institutul pentru Testarea Personalităţii şi Abilităţilor).

Concluziile cheie sunt următoarele:

- În aproape toate grupurile testate, subiecţii au manifestat o îndepărtare evidentă de atitudinea uşor iritabilă şi s-au îndreptat către ***„o mai puternică afirmare a personalităţii, maturizare, înfruntarea realităţii, calm ".***
- Stabilitatea acestei personalităţi a fost demonstrată prin testări făcute la patru şi cinci luni după curs. Acestea au indicat continuarea acţiunii de perfecţionată.

Alte proiecte de cercetare au fost efectuate relativ la cursurile de instruire în metoda Silva din Albuquerque, New Mexico, şi districtul Ottawa, Michigan. Iată câteva dintre concluziile lor:

- A existat o deplasare semnificativă a rezultatelor în rândul adulţilor, dinspre ***„temător, îngrijorat, neliniştit, cu tendinţă de autoînvinovăţire"*** spre ***„sigur de sine, calm, senin"***.

[11] Prescurtare de la „High School Personality Test" — un test de personalitate aplicabil între 12 şi 17 ani. (N.trad)

- Dezvoltarea conştientizării de sine a dus la eliminarea factorilor inhibitori în relaţiile sociale. Un grup de adulţi care a folosit testul 16 PF a obţinut deplasarea rezultatelor de la ***„timid, sfios, sensibil la ameninţări"*** spre ***„spontan, cu tendinţe de afirmare în societate"***.
- O modificare caracteristica în majoritatea proiectelor de testare a fost de la ***„încordat, frustrat, uşor de dirijat de alţii, surescitat"***, spre ***„relaxat, liniştit, lipsit de frustrări, netulburat"***.
- A existat o deplasare a rezultatelor de la ***„rezervat, izolat, critic, distant"*** spre ***„cald, deschis, implicat"***.
- Testele au arătat ca participanţii la curs nu mai erau atât de suspicioşi, neîncrezători şi competitivi, în schimb manifestau o dorinţă mai mare de a lucra împreună cu alţii.
- S-a evidenţiat o eliberare de vechile anxietăţi şi de neliniştile interioare, demonstrată prin deplasarea rezultatelor testelor dinspre ursuzenie şi pesimism către mai multă veselie, entuziasm şi *joie de vivre.*

Rezumând, coloana din stânga a listei de mai jos arată caracteristicile care au fost diminuate prin metoda Silva, iar coloana din dreapta pe cele care au fost intensificate:

Caracteristici diminuate	**Caracteristici intensificate**
Se supără repede	Personalitate puternica
Temător	Matur
Se autoînvinovăţeşte	Infruntă realitatea
Îngrijorat	Calm
Sfios	Sigur de sine
Timid	Potolit
Sensibil la ameninţări	Senin
Încordat	Spontan
Frustrat	Indrăzneţ în societate
Se lasă dirijat de alţii	Relaxat
Surescitat	Liniştit
Rezervat	Lipsit de frustrări
Izolat	Netulburat

Critic	Afectuos
Distant	Deschis
Suspicios	Implicat
Competitiv	Cooperant
Posomorât	Vesel
Pesimist	Entuziast

Citiţi coloana din stânga. Găsiţi printre termenii incluşi caracteristici pe care le-aţi admira la dumneavoastră?

Acum citiţi coloana din dreapta. Termenii aceştia descriu cumva mai bine felul în care v-aţi dori să fiţi?

Absolvenţii cursului Silva care au fost testaţi au manifestat o deplasare a caracteristicilor evidenţiate de teste dinspre coloana din stânga spre cea din dreapta.

Practicând exerciţiile de dimineaţă timp de patruzeci de zile, veţi parcurge şi dumneavoastră aceste modificări. Cu cât veţi folosi mult nivelul alfa, cu atât veţi manifesta mai mult, în viaţa de cu zi, trăsăturile de personalitate din coloana trecute în dreapta.

Şedinţa 24

VINDECAREA NEINTENŢIONATĂ

1. Închideţi ochii. Îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    a. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
    b. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
    c. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „ Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Există posibilitatea să vă vindecaţi prin simpla obişnuinţă pe care v-o formaţi de a intra pe nivelul alfa.

G.S., o doamna de circa 60 de ani, i-a spus unuia dintre lectorii noştri: ***„Dacă voi ieşi din clasă în timpul cursului, nu înseamnă ca m-am plictisit; am o colită care mă supără de ani de zile şi uneori trebuie să merg urgent la toaletă. "***

„înţeleg", i-a replicat lectorul. ***„Dar să nu fiţi surprinsă dacă nu se va întâmpla deloc aşa ceva."***

Nu s-a întâmplat deloc. Intrând pe nivelul alfa şi programându-şi gânduri pozitive în timpul cursului, femeia s-a vindecat de colită.

Altei femei, pe nume Louise Owen, i se spusese în septembrie 1980 că era pe moarte. Suferise de hepatită de mai bine de un an. Acum, medicul era gata sa se dea bătut. Hepatita afectase întregul corp şi nu mai putea fi oprită.

Femeia a fost atrasă de o carte despre metoda Silva. După ce a citit-o, a căutat în cartea de telefon numărul sediului Silva şi s-a înscris la un curs care se ţinea pe durata a doua weekenduri.

Relatarea Louisei Owen:

în săptămâna dintre cele două jumătăţi ale cursului, am mers la medicul meu. El mi-a luat o altă probă de sânge şi nu i-a venit sa creadă când a primit rezultatele: sângele era curat!

Aşa că a mai luat o probă, iar a doua analiză a confirmat-o pe prima.

îi era imposibil să înţeleagă cum se putea vindeca într-o săptămână un caz de hepatită aflat în fază terminală. Dar a trebuit

să recunoască faptul că eram sănătoasă.
Acum, la mai bine de un an de atunci, sunt la fel de sănătoasă.

Prima jumătate a cursului de instruire Silva include 12 şedinţe la nivel alfa, durând în medie câte cincisprezece minute. Pe lângă tehnicile de adâncire a nivelului alfa şi de rezolvare a problemelor, aceste „cicluri de condiţionare" se adresează în mod specific insomniei, durerilor de cap şi oboselii.

Atunci, cum de au ajutat-o aceste cicluri de condiţionare pe Louise Owen să se vindece de hepatita ?

Ciclurile conţin afirmaţii pozitive care îi ajută pe cursanţi să înveţe cum să nu capete anumite boli, dar hepatita nu făcea parte dintre ele. Este inclusa totuşi în aceste cicluri şi o afirmaţie cu caracter general: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."

Spun acest lucru pentru a evidenţia importanţa nivelului alfa şi a climatului unei gândiri pozitive. În mii de cazuri, suferinţe minore dispar în cursul instruirii fără ca subiectul să folosească nici o metodologie specifică.

O femeie cu nevralgie facială cronică, de mai mulţi ani, anunţă clasa, la jumătatea cursului, că a scăpat de durere.

Un agent de asigurări care întreabă mereu în timpul şedinţelor cum ar putea sa scape de artrita de la mână, arătând de fiecare dată că nu poate să-şi strângă degetele, exclamă deodată: „Artrita mea a dispărut!" şi arată întregii clase că e adevărat.

Nu spunem că ar trebui să uitaţi de metodologie şi pur şi simplu sa rămâneţi pe nivelul alfa. Nu renunţaţi la aplicarea metodologiei pentru problema deosebită de sănătate pe care o aveţi doar pentru ca vi se pare complicata sau pentru ca psihologia problemei de sănătate nu a fost pe deplin înţeleasă.

Porniţi la treabă. Faceţi orice vă vine în minte să faceţi. Petreceţi cincisprezece minute pe nivelul alfa. Vizualizaţi-vă aşa cum sunteţi acum. Deplasaţi imaginea spre stânga şi faceţi remedierile necesare Deplasaţi-o din nou spre stânga şi imaginaţi-vă intr-o stare perfecta de sănătate.

Şedinţa 25
ÎMBUNĂTĂŢIREA VIZUALIZĂRII

1. Inchideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Incepând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ? Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
    B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
    C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Îmbunătăţirea vizualizării pentru rezultate optime

Intr-un curs scurt despre vizualizare şi vindecare ţinut la o întrunire anuală a Asociaţiei pentru Psihologie Umanistă (Association for Humanistic Psychology), Robin Casarjian, o psihoterapeută de la Harvard Medical Plan de la Spitalul General din Massachusetts, specializată în diminuarea stresului, a fost întrebată dacă vizualizarea implică autohipnoza. Ea a răspuns că atunci când vizualizăm, de fapt ne dehipnotizăm.

Foarte adevărat ! Când ne relaxăm, activăm emisfera cerebrală dreaptă. Când vizualizăm, utilizăm şi emisfera dreaptă, şi cea stângă.

Suntem mai vigilenţi, mai inteligenţi, deţinem un control mai mare Exact invers decât atunci când suntem hipnotizaţi. Cu cât ne relaxăm şi vizualizăm mai bine, cu atât ne vindecăm mai bine.

Amintiţi-vă că nu este necesar să vizualizaţi ca pe un ecran lat Tehnicolor sau să vă imaginaţi cele mai mici detalii. Indiferent cât de bine vă puteţi relaxa, indiferent de felul în care puteţi vizualiza, fiţi mulţumit cu ceea ce reuşiţi şi continuaţi procesul de vindecare. Cu timpul vă veţi relaxa mai profund. Cu timpul veţi vizualiza mai detaliat. Dar până atunci, de ce să nu profitaţi de îmbunătăţirea sănătăţii pe care o face posibilă aplicarea acestor deprinderi, la nivelul la care aţi ajuns deocamdată?

Cu timpul, va fi din ce în ce mai bine.

Unele exerciţii vă vor ajuta să vă perfecţionaţi deprinderea de a vizualiza. Deoarece vizualizarea propriei persoane este esenţială pentru autovindecare, ar trebui să exersaţi ceea ce se numeşte „exerciţiu la oglindă". Uitaţi-vă la dumneavoastră în oglindă, închideţi ochii reamintiţi-vă cum arată faţa. Apoi deschideţi ochii pentru a vedea cât de bine aţi refăcut imaginea în minte. Dacă nasul, buzele, sprâncenele nu au fost perfecte, examinaţi-le mai bine în oglindă. Apoi închideţi ochii din nou şi vizualizaţi-vă faţa. Deschideţi ochii. Uitaţi-vă din nou în oglindă. De data aceasta, ar trebui sa vă fi descurcat mai bine.

Alt exerciţiu, mai general, presupune vizualizarea unui lucru menţionat în timpul unei conversaţii sau într-o carte. De exemplu, prietenul dumneavoastră tocmai a pomenit ceva despre maşina lui. Imaginaţi-vă maşina. Gândiţi-vă cum arată. Nu întrerupeţi conversaţia în acest timp. Un scriitor descrie o casa. Imaginaţi-vă cum arată casa. Acest lucru nu va interfera cu citirea cărţii. Cu cât mai mult veţi vizualiza şi vă veţi imagina, cu atât veţi deveni mai creativ. În acest caz, dumneavoastră sunteţi creatorul şi vă consolidaţi propria sănătate.

Cum este activată energia vindecătoare prin vizualizare

Când vă gândiţi să mergeţi până la uşă, gândul nu este transpus în cuvinte. Există doar un moment în care aveţi această mişcare în minte. Vă vedeţi pe dumneavoastră mergând la uşă.

Imaginea instantanee serveşte ca o comandă adresată computerului, care este creierul. Acestuia i se cere să determine corpul să producă

energia necesară pentru a deplasa greutatea corpului pe distanţa respectivă şi a produce mişcarea necesară a picioarelor pentru a îndeplini acţiunea. Deci creierul efectuează schimbarea cerută în chimia corpului şi pentru mişcarea ceruta muşchilor. Dacă staţi să vă gândiţi la această acţiune simplă, vă daţi seama că este cu adevărat o abilitate minunată.

Vindecarea nu este o ”minune" cu mult mai mare. Şi ea adresează o comandă simplă creierului, care este iniţiată de o imagine mentală. Când imaginea vindecării este menţinută în minte, computerul creierului activează schimbările necesare în corp şi evenimentul se produce.

Ştiţi cum să mergeţi până la uşă. Schimbând pur şi simplu imaginea mentală, puteţi canaliza energia care v-ar fi necesară în acest scop, astfel încât sa va realizaţi obiectivul de a va însănătoşi în locul aceluia de a ajunge până la uşa. Analogia este clară. Când vreţi sa mergeţi la uşă, luaţi decizia de a face acest lucru acum. Luaţi drept firesc faptul că mergând veţi ajunge la uşă. Mergeţi; ajungeţi. Vreţi să vă însănătoşiţi. Luaţi decizia de a vă face din nou bine. Luaţi drept firesc faptul că imaginaţia la nivelul alfa vă va ajuta să vă faceţi bine. Intraţi pe nivelul alfa şi vă imaginaţi. Vă însănătoşiţi.

Care sunt legăturile exacte cauză - efect în înlănţuirea lucrurilor de la imaginarea sistemului imunitar care învinge bacteriile invadatoare şi până la îndeplinirea reală a evenimentului? Să adresăm această întrebare psiho-neuro-imunologilor.

Intraţi pe nivelul alfa. Vizualizaţi-vă cu problema pe care o aveţi. Vizualizarea înseamnă să vă amintiţi ceea ce aţi văzut deja cu ochii sau v-aţi reprezentat mental (nu este vorba despre fantezie, care înseamnă crearea în minte a unor lucruri pe care nu le-aţi văzut în realitate sau nu vi le-aţi reprezentat mental niciodată). V-aţi văzut corpul având respectiva problema de sănătate, aşa ca nu aveţi nici o dificultate să-l vizualizaţi - deci să vă amintiţi cum arată ceva ce aţi văzut în realitate

Următorul pas este să faceţi corecţia mentala în regiunea în care se manifesta problema de sănătate. Dacă acest lucru implica ceva ce nu aţi văzut niciodată, cum ar fi un transplant de piele în cazul unei arsuri, pulverizarea unei pietre la rinichi sau o armata de globule albe pornind la lupta, atunci imaginaţi-vă pur şi simplu cum arată. Folosiţi cuvântul *imaginare* în loc de *vizualizare* pentru că ochii dumneavoastră nu au

văzut niciodată fenomenul în cauză, nici nu şi l-au reprezentat vizual mai înainte. Trebuie să vă prefaceţi că ştiţi cum arată.

Trebuie să compuneţi imaginea.

Ce se întâmplă dacă imaginea nu este corecta din punct de vedere anatomic? Nu are nici o importanta. Creierul primeşte mesajul, deoarece conceptul exista acolo şi conceptul vindecării este cel care face programarea. Imaginile mentale formează limbajul conceptelor.

Este imposibil sa includem în aceasta carte imaginile mentale pentru toate problemele de sănătate. Dar dacă înţelegeţi principiul simplu care stă la baza folosirii imaginilor mentale pentru însănătoşirea fizică, puteţi prelua responsabilitatea principală în orice situaţie.

Vizualizarea şi imaginarea în procesul de vindecare

Unor oameni le este mai simplu să vizualizeze decât să-şi imagineze. Pentru ei, imaginaţia aduce a ghicit şi n-ar vrea să ghicească greşit.

În vindecare, nu are importanţă dacă faceţi o presupunere greşită ; creierul ştie ce vreţi sa spuneţi. Dar ceea ce este important este sa fiţi mulţumit cu privire la ceea ce faceţi.

Dacă nu sunteţi mulţumit de ceea ce va imaginaţi este ca şi cum aţi avea îndoieli, iar îndoielile sunt distructive.

Acum o să vă spun despre imaginaţie ceva ce s-ar putea să vă şocheze.

O performanţă neobişnuită a imaginaţiei

S-a descoperit că, atunci când imaginaţia creează o imagine pe care persoana n-a văzut-o niciodată înainte, imaginea are o asemănare remarcabilă cu realitatea. Cu alte cuvinte, suntem capabili să detectăm informaţii din afara domeniului nostru vizual folosindu-ne imaginaţia.

Dacă vi se pare o ciudăţenie, vă voi prezenta un studiu numit „Vedere la distanţă", care s-a desfăşurat în cadrul SRI (Stanford Research Institute) International din Menlo Park,

California, timp de mai bine de zece ani. Acest program de mai multe milioane de dolari, care a primit sprijinul guvernului SUA, a explorat tehnici care să poată ajuta respectiva abilitate perceptivă să devină mai exactă şi mai sigură. Participanţii la cercetare, la fel ca şi în cadrul altor cercetări efectuate în peste douăzeci de alte proiecte organizaţionale, au învăţat să descrie obiecte, clădiri, zone geografice şi activităţi aflate sau desfăşurate la o distanţă de mii de kilometri. Acurateţea

descrierilor era de multe ori şi de 80%, chiar şi în cazul unor persoane lipsite de experienţă.

Principala concluzie care a rezultat din această cercetare a fost aceea ca, prin practică, acurateţea s-a îmbunătăţit. Practica este cea care oferă feedbackul. Nici o aptitudine nu a fost dobândită de oameni fără feedback. Învăţăm să mergem prin încercare şi eroare. Eroarea - căderea - îi dă informaţii cortexului, iar creierul învaţă să evite aceeaşi eroare în viitor. Când învăţăm să vorbim, urechile ne asigură feedbackul. La fel, putem învăţa să cântăm la un instrument muzical prin practică, în timpul căreia primim feedbackul auditiv.

Capacitatea de vindecător a minţii înfloreşte prin feedback. Vă relaxaţi şi evocaţi o imagine pozitiva. Nu reuşiţi sa activaţi procesul de vindecare. Vă relaxaţi din nou, cu o imagine pozitiva. Acum va vindecaţi. Aţi învăţat prin feedback. Poate a doua oară v-aţi relaxat într-un mod diferit sau poate aţi avut o imagine mai clară în minte sau aţi petrecut mai mult timp pentru a va imagina. Orice aţi fi făcut diferit în timpul acestei experienţe devine o parte din aptitudinea dumneavoastră îmbunătăţită, mulţumită feedbackului pe care îl asigură practica.

Adevărul uluitor este că dumneavoastră şi cu mine suntem capabili să ne proiectăm inteligenţa la distanţă oricând dorim şi să ştim lucruri pe care nu avem cum să le ştim prin intermediul simţurilor fizice. Cheia pentru aceasta este simplă: relaxaţi-vă şi folosiţi-vă imaginaţia.

Explicaţia: activarea emisferei drepte a creierului pare să ne ajute să transcendem limitările obiective ale timpului şi spaţiului.

Nu ne folosim de acest atribut special al imaginaţiei atunci când ne autovindecăm, dar ne este de folos pentru vindecarea altora.

Vizualizarea unor „filme" interioare

S.M. avea paisprezece ani şi suferea de astm de peste zece ani. Deoarece mama ei era sora medicala atestată, iar tatăl tehnician în domeniul razelor X, le era permis să păstreze acasă Adrenalin pentru a controla crizele de astm ale fetei. Totuşi, S.M. trebuia să ajungă frecvent la spital pentru tratamente de urgenţă. Tatăl ei a citit despre metoda Silva şi a decis să încerce să- şi ajute fiica pentru ca la rândul ei să se ajute pe ea însăşi. Mama era sceptică, dar a fost de acord să nu intervină.

Când s-a declanşat următorul atac, tatăl şi-a condus fiica prin următorul procedeu:

Imaginează-ți ca te afli în interiorul corpului tău. Vezi plămânii. In loc sa aibă o culoare roz frumoasa, sunt de un roz-cenuşiu. Nu primesc suficient aer. Uită-te, în plămânii tai este o fiinţă. Tine mâna pe o maneta. Intr-un capăt al manetei scrie „Bolnav", în celălalt capăt, „Sănătos". Acum maneta este către Bolnav. Fiinţa aceasta este un copilaş jucăuş. Să ne jucăm cu el. Inspiră adânc şi vezi ce se întâmplă. [Inspiraţia adâncă o face pe S.M. să tuşească.] Ooo! Aerul l-a gâdilat. Uite. A mişcat maneta puţin către Sănătos. Vezi, plămânii sunt ceva mai roz. Să vedem ce se întâmplă dacă inspiri adânc de trei ori. [S.M. tuşeşte la fiecare inspiraţie.] Vezi? A mişcat maneta din nou către Sănătos. Uită-te la plămâni; sunt şi mai roz.

Aici, tatăl a ieşit din cameră, spunându-i lui S.M. să continue singură. S-a întors după circa cincisprezece minute şi a întrebat unde era maneta. S.M. i-a răspuns că se afla la trei sferturi din distanţa până la capătul Sănătos. După ce a petrecut în total 45 de minute respirând şi imaginându-şi în acest fel, S.M. a anunţat că maneta era la „Sănătos". In acel moment, S.M. sa dus la culcare, a adormit repede, evitând astfel un drum la spital.

De atunci, S.M. a utilizat ea însăşi vizualizarea imaginaţia. Ori de câte ori simţea că se apropie un atac de astm, se retrăgea undeva, eventual în camera ei, folosea tehnica vizualizării imaginării. Ea ne-a spus că de obicei îşi revenea în cinci până la zece minute.

Aici, ideea este imaginarea unor filme mentale care să descrie problema, corectarea ei şi mult-doritul „Happy End". O femeie folosea ca scena mentală un grup de boxeri. Ori de cate ori aceştia aplicau lovituri, eliminau mai mulţi microbi. Un bărbat şi-a imaginat globulele albe ca pe nişte scafandri ai Marinei care capturau bacteriile invadatoare. Dumneavoastră sunteţi scenariştii, producătorii şi regizorii. Vedeţi în filmul mental ceea ce dumneavoastră creaţi.

Paşii sunt următorii:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vă imaginaţi că sunteţi în interiorul corpului, în locul cu pricina.
3. Acţiune! Problema este remediată.
4. Nu mai există nici o neplăcere.
5. Incheiaţi şedinţa.

Şedinţa 26

RENUNŢAREA LA OBICEIURI NEDORITE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problema fizica ? Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
    B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
    C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. "
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Speranţă pentru alcoolici

De curând, la cererea unui director al unei instituţii de reeducare a dependenţilor de alcool, a fost efectuat un studiu utilizându-se un grup de cincisprezece alcoolici aflaţi în recuperare. Treisprezece bărbaţi şi doua femei care au completat un chestionar standard de personalitate (16 PF Cattell) as urmat cursul de instruire Silva şi după aceea au completat din nou chestionarul.

Testul a fost efectuat de un psiholog care a făcut el însuşi cursul de

instruire împreună cu alcoolicii. Chestionarul determina 16 trăsături de personalitate.

Rezultatele au indicat că una dintre schimbările produse avea de-a face cu tăria afirmării personalităţii. Acest factor este important pentru că are legătură cu măsura reuşitei individuale de a face faţă diverselor situaţii apărute în viaţă. Deseori, o personalitate lipsita de tărie indică existenţa unei boli.

Testarea participanţilor după curs a arătat o deplasare a rezultatelor înspre o afirmare mai pronunţată a eu-lui - ceea ce însemna că alcoolicii se percepeau ca orientându-se mai mult în funcţie de propriul sistem de valori şi lăsându-se influenţaţi mai puţin de plăcerile celorlalţi, semn de sănătate mintală şi de stabilitate emoţională. Oamenii care se conduc după propriile norme, deoarece au o capacitate de alegere bazată pe propriile aşteptări în legătură cu propria persoană, par mai capabili să-şi exercite autocontrolul asupra comportamentului adoptat şi căii urmate în viaţă. În testul efectuat după curs s-au remarcat deplasări ale rezultatelor, de la un comportament de control, exercitat în propriul beneficiu, către o atitudine mai deschisă, mai lipsită de pretenţii şi de tendinţe de manipulare. Iar cei supuşi testului au manifestat intensificarea unor calităţi, cum ar fi o devoalare aproape naivă a emoţiilor, o conduită directă şi o francheţe spontană.

S-a mai remarcat la participanţi o schimbare în direcţia creşterii încrederii în sine şi a capacităţii de decizie. Încrederea interioară ia locul dependentei faţă de întărirea venită din exterior. Grupul aflat în recuperare a raportat o încredere mai mare în capacitatea de a face faţă oricărei situaţii ivite. Această schimbare a fost însoţită de o modificare a percepţiei de sine dinspre „timid, inhibat şi sensibil la ameninţări" spre „aventuros şi îndrăzneţ în societate". Dimensiunea sensibilităţii faţă de ameninţări poate avea o importanţă considerabilă pentru înţelegerea comportamentului unui alcoolic. Este foarte posibil ca alcoolicii să caute în băutură un mijloc de a-şi echilibra sistemul mental cu cel fizic. O imagine de sine mai bună şi capacitatea de a face faţă anxietăţii par sa fie o alternativă semnificativă la alcool.

În alte domenii ale personalităţii, studiul a indicat o deplasare semnificativă spre o stare „relaxată, calmă, lipsită de frustrări, netulburată", care contrasta cu cea anterioară „încordată,

nemulţumită". Diminuarea frământărilor interioare, reflectată de răspunsurile date de grup la întrebările chestionarului, indică probabil o autopercepţie a indivizilor că au căpătat mai mult control asupra stărilor interioare.

La şase luni după terminarea cursului Silva, cei cincisprezece alcoolici în recuperare au fost supuşi din nou testelor, pentru continuarea studiului. Dintre cei cincisprezece, doisprezece nu consumaseră deloc alcool în perioada respectivă. Unul băuse un pahar de vin şi apoi se oprise. Altul începuse de două ori să bea din nou, dar reuşise să se oprească fără sa ajungă în stadiul care să necesite spitalizare pentru dezintoxicare. Doar unul dintre ei avusese nevoie de spitalizare pentru consum excesiv de alcool.

Aşadar, corectarea alcoolismului nu implică doar imaginarea mâinii din care lipseşte paharul cu băutură. Implică şi întărirea acelor slăbiciuni ale personalităţii care-l determină pe om să apeleze la alcool. Aceasta înseamnă să vă programaţi pozitiv pentru a îmbunătăţi unii factori personali cum ar fi imaginea proprie, siguranţa şi încrederea în sine.

Puteţi afirma în gând aceste comenzi pozitive în timp ce vă reprezentaţi a doua imagine. Vizualizaţi-vă cum răspundeţi la aceste comenzi pozitive. Aveţi o ţinută mai dreaptă. Afişaţi o hotărâre nouă. Băutura vă dezgustă. Aveţi în ochi o strălucire nouă.

Acum sunteţi gata pentru a treia imagine: trăiţi o viaţă normală, fără alcool.

Nu am intenţia să susţin că toate acestea sunt simple. Nu sunt. Aş prefera să văd că un alcoolic urmează întregul curs Silva şi în acest fel este supus unei abordări holistice ale acestei probleme complicate, care priveşte întreaga fiinţă. Dar există mulţi oameni care pot depăşi această problemă în felul pe care vi 1-am descris. Începeţi chiar azi.

Imaginile mentale în situaţii neobiective

Este mai uşor să îţi imaginezi o piatră la rinichi pe care s-ar putea să n-o văzut niciodată decât să-ţi reprezinţi imaginea alcoolismului pe care s-ar putea să-l fi experimentat continuu. Totuşi, şi pentru alcoolism, ca şi pentru piatra la rinichi, se utilizează acelaşi procedeu al celor trei imagini spre stânga. Imaginea alcoolismului ar putea fi reprezentarea mentală a sistemului sangvin saturat cu alcool sau ar

putea fi imaginea unui ficat suferind. Cu toate acestea, imaginea cea mai uşoară de reprezentat este una pe care aţi văzut-o deja cu propriii ochi - o persoană care se clatină pe picioare din cauză că totul se învârteşte în jur sau care stă la un bar şi goleşte paharele unul după altul.

Această imagine identifică problema. Este ceea ce vizualizaţi drept în faţa ochilor. Apoi deplasaţi puţin imaginea spre stânga şi începeţi să corectaţi problema. Gândiţi-vă la ce să vă imaginaţi acum. imaginea a treia şi ultima vă va reprezenta pe dumneavoastră perfect treaz, intr-o lume stabilă, în care nu se zăreşte nici un bar. Dar cum ajungeţi la acest punct? Care este imaginea a doua?

Nu există doi alcoolici identici. Ceea ce funcţionează pentru unul nu este neapărat potrivit pentru un altul. În testul descris mai sus, alcoolicii au urmat întregul curs Silva, care este conceput nu numai pentru aplicaţiile în domeniul sănătăţii discutate în această carte, ci şi pentru multe alte căi de îmbunătăţire a personalităţii, nemenţionate aici.

Ajutorul pentru fumători şi mâncăcioşi

Băutura ne poate ruina sănătatea şi poate fi o cauză de deces. La fel se poate întâmpla şi cu excesele din alte domenii. Faptul că aveţi şanse mai mari să trăiţi mai mult ca nefumător decât ca fumător este un adevăr.

Să vedem acum felul în care puteţi folosi nivelul alfa pentru a reduce fumatul sau a renunţa la el. Vom aceleaşi procedee de bază, dar voi introduce aici o tehnică de activare, similară cu procedeul celor trei degete. Definită simplu, tehnica de activare este programarea care stimulează obţinerea rezultatului dorit atunci când realizăm o anumită acţiune simplă şi specifică.

Aşa cum vă amintiţi, Procedeul celor trei degete a activat o parte a minţii pentru a o putea folosi.

Va mai aduceţi aminte de preotul pe care l-am ajutat? Am promis că voi explica de ce l-am pus să bea apă. Băutul apei a fost o tehnică de activare. Am făcut programarea ca, de fiecare dată când el bea apă, să se vindece din ce în ce mai bine. Vă puteţi programa ca, de fiecare dată când luaţi o gură de apă, să vă dispară dorinţa stringentă de a vă aprinde o ţigară sau de a gusta ceva între mese.

Vă puteţi programa ca, de fiecare dată când inspiraţi adânc de trei ori, să obţineţi acelaşi efect - dispariţia dorinţei imediate de a aprinde ţigara

sau de a face un drum până la frigider. Lucrurile sunt mai complicate. Fumatul excesiv, ca şi alimentaţia sau băutura în exces, reprezintă o problemă a persoanei din toate punctele de vedere, de aceea este necesară o soluţie holistică. „Ingredientele" soluţiei nu sunt aceleaşi pentru toţi, aşa că lucrul cel mai bun pe care îl pot face aici este să enumăr o serie de paşi. Adoptaţi-i pe cei care par să funcţioneze în cazul dumneavoastră. Primii doi paşi sunt cei mai importanţi; ei reprezintă o condiţie necesară pentru a putea trece la următorii.

Fumatul

1. Intraţi pe nivelul alfa şi analizaţi-vă obiceiul. Când vă lăsaţi în voia poftei dea fuma ? Cum vă simţiţi acele momente?
2. Faceţi-vă o programare zilnică pentru a depăşi punctul slab pe care l-aţi depistat în pasul 1.
3. Adoptaţi o tehnică de activare — de exemplu, să inspiraţi adânc de trei ori sau să beţi puţină apă pentru a vă dispărea dorinţa stringentă de a fuma.
4. Folosiţi procedeul celor trei imagini. Pentru fumat,

Imaginea 1. Sunteţi un fumător.

Imaginea 2. Folosiţi tehnicile de întărire a personalităţii şi de activare.

Imaginea 3. Nu mai sunteţi fumător. Pe perete vedeţi un calendar care arată data (cu circa o lună după începerea programării).

5. Programaţi-vă să fumaţi prima ţigară mai târziu în cursul zilei sau să lăsaţi intervale mai lungi între ţigări. Aplicaţi această programare progresiv, pe măsură ce obţineţi succese la câte o etapă.

Supraalimentaţia

1. Intraţi pe nivelul alfa şi analizaţi-vă obiceiul. Când vă lăsaţi în voia poftei de a mânca excesiv? Cum vă simţiţi în acele momente?
2. Faceţi-vă o programare zilnică pentru a depăşi punctul slab pe care 1-aţi depistat în pasul 1.
3. Adoptaţi o tehnică de activare — de exemplu, să inspiraţi adânc de trei ori sau să beţi puţină apă pentru a vă dispărea dorinţa stringentă de a lua o gustare.
4. Folosiţi procedeul celor trei imagini. Pentru supraalimentaţie,

Imaginea 1. Vizualizaţi-vă aşa cum arătaţi din cauza

supraalimentaţiei.

Imaginea 2. Folosiţi tehnicile de întărire a personalităţii şi de activare.

Imaginea 3. Aveţi greutatea potrivită. Imaginaţi-vă cântarul. Imaginaţi-vă calendarul de pe perete care arată data pe care v-aţi planificat-o. Imaginaţi-vă hainele cu măsura pe care ar fi normal s-o purtaţi.

5. Programaţi-vă pentru ca alimentele care îngraşă (grăsimi, dulciuri, tot felul de aiureli) să nu vă mai atragă, şi în schimb să vă satisfacă pe deplin alimentele cu valoare nutritivă.

Şedinţa 27
VINDECAREA CU AJUTORUL EMISFEREI DREPTE: REZUMAT

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi- vă mintea să caute.
    B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
    C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt

perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Flexibilitatea funcţională a emisferei drepte

Orice aţi face cu emisfera dreaptă pare să funcţioneze. Este un organ de o mare flexibilitate. Deoarece este creativ şi nu distructiv, atunci când o activaţi, creează soluţii.

Muzica poate vindeca.

Arta poate vindeca.

Râsul poate vindeca.

Iubirea poate vindeca.

Imaginaţia poate vindeca.

De ce? Pentru că toate acestea activează emisfera dreaptă.

Metoda Silva este doar o cale prin care poate fi folosită emisfera dreaptă astfel încât să-şi îndeplinească munca sa creativă de vindecare. Ea vă oferă o metodologie simplă pentru a utiliza vizualizarea şi imaginaţia în scopul vindecării. Şi funcţionează. Chiar şi în cadrul metodei Silva emisfera dreaptă îşi dovedeşte flexibilitatea. Vă puteţi abate de la paşii specifici, obţinând cu toate acestea beneficii. Componentele sunt nivelul alfa alături de dorinţă, încredere şi aşteptarea vindecării.

Procedeul de baza Silva pentru vindecare

1. Vizualizaţi-vă cu ochii mintii, privind direct înainte şi identificând problema de sănătate (un minut sau doua).
2. Deplasaţi imaginea mentala uşor spre stânga şi imaginaţi-vă ca are loc acţiunea de remediere (circa 12 minute).
3. Deplasaţi imaginea mentală din nou spre stânga şi imaginaţi-vă că aţi scăpat de problema supărătoare şi că sunteţi perfect sănătos (un minut sau două).

Îmbunătăţirea capacităţii de vizualizare

Reprezentarea mentală este necesară, dar nu neapărat cu detalii precise, deşi ar fi de preferat. Iată câteva ponturi:

1. Pentru a vă putea vizualiza mai bine, exersaţi cu o oglindă. Memoraţi trăsăturile feţei, închideţi ochii şi vizualizaţi-vă faţa; deschideţi ochii pentru a vedea cât de bine aţi reuşit. Repetaţi

până sunteţi mulţumit.

2. Pentru a vizualiza mai bine în general, exersaţi în timpul zilei; faceţi-vă un obicei din a vizualiza sau a va imagina obiecte despre care citiţi sau auziţi vorbindu-se.
3. Dacă nu aţi văzut niciodată cum arată problema de sănătate pe care o abordaţi pentru că este internă, imaginaţi-vi-o şi încredeţi-vă în imaginaţia dumneavoastră.

Iată un exemplu pentru a vă îmbunătăţi capacitatea de vizualizare:

Vizualizare şi imaginare pentru a ajuta remedierea unei probleme a vaselor coronariene

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă privind drept înainte, în timp ce aveţi problema respectivă de inimă. Folosiţi pentru aceasta o scenă tipică în care aveţi dureri în piept.
3. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga şi imaginaţi-vă că are loc o remediere. Placa de aterom din interiorul vaselor sangvine este îndepărtată sau dizolvată.
4. Deplasaţi imaginea din nou uşor spre stânga şi vedeţi-vă perfect sănătos. Puteţi folosi aceeaşi imagine ca în pasul 2, insă de data aceasta nu mai aveţi nici o durere.
5. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa.
6. Repetaţi de trei ori pe zi.

Rezumat pentru încetarea obiceiurilor distructive

Mai jos dăm trei rezumate ale procedeelor descrise în capitolul precedent.

Întărirea personalităţii pentru a învinge alcoolismul

1. Intraţi pe nivelul alfa şi analizaţi-vă obiceiul de a bea.
2. In şedinţe zilnice la nivelul alfa, faceţi afirmaţii pozitive pentru întărirea punctelor slabe la nivelul personalităţii (nesiguranţa, imagine proastă de sine etc.) care au ieşit la iveală în pasul 1.
3. Folosiţi procedeul Silva de vindecare descris mai sus. Mai întâi imaginaţi-vă intoxicat cu alcool. Apoi, imaginaţi-vă că răspundeţi la afirmaţiile pentru remedierea punctelor slabe de la pasul 2 (repetându-le). Căpătaţi o înfăţişare nouă. In a treia imagine,

sunteţi nebăutor, arătaţi şi va simţiţi minunat.

Renunţarea la fumat

1. Intraţi pe nivelul alfa şi analizaţi-vă obiceiul de a fuma. Când obişnuiţi să fumaţi? Cum vă simţiţi când vă aprindeţi ţigara ?
2. Faceţi afirmaţii la nivelul alfa pentru a învinge slăbiciunile de personalitate detectate în pasul 1.
3. Programaţi-vă la nivelul alfa astfel încât, prin trei inspiraţii profunde, să dispară dorinţa stringentă de a fuma.
4. Folosiţi procedeul de bază Silva pentru vindecare. In prima imagine sunteţi fumător. In a doua imagine utilizaţi paşii 2 şi 3. In a treia imagine vedeţi pe calendar o dată cu circa o lună mai târziu şi sunteţi nefumător.
5. Programaţi-vă să fumaţi prima ţigară mai târziu în cursul zilei şi să lăsaţi un interval mai mare între ţigări. Efectuaţi aceste modificări treptat.

Încetarea supraalimentării

1. Intraţi pe nivelul alfa şi analizaţi-vă obiceiurile alimentare. Când luaţi prima gustare dintre mese? Cum vă simţiţi?
2. Faceţi afirmaţii la nivelul alfa pentru a ameliora slăbiciunile de personalitate detectate la pasul 1 - de exemplu: „Din zi în zi capăt din ce în ce mai multă încredere în mine."
3. Programaţi-vă la nivelul alfa pentru ca o tehnică de activare să vă oprească imediat dorinţa unei gustări — de exemplu, trei inspiraţii profunde, o felie de măr, o bucăţică de morcov.
4. Utilizaţi procedeul de bază Silva pentru vindecare. In prima imagine sunteţi supraponderal, aşa cum arătaţi acum. In a doua imagine vă vedeţi practicând paşii 2 şi
   3. In a treia imagine, sunteţi suplu; observaţi ce număr purtaţi la îmbrăcăminte şi data care apare în calendar.
5. Programaţi-vă ca alimentele care vă îngraşă (grăsimi, dulciuri, gustări fără valoare nutritivă) să nu vă mai atragă şi să vă satisfacă în schimb alte alimente, cu valoare nutritivă.

Utilizarea „filmelor mentale" pentru vindecare

Atunci când vizualizarea problemelor interne sau mentale este

dificilă, folosiţi un procedeu alternativ celui propus de metoda Silva de bază:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Imaginaţi-vă că sunteţi în interiorul propriului corp, la locul unde se află problema de sănătate, sau că aveţi un comportament nedorit, în cazul în care tulburarea este mentală.
3. Porniţi „aparatul de proiecţie". Urmăriţi mental un film în care problema este ameliorata. Imaginaţi-vă rezolvarea ei totală.
4. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa. Repetaţi de trei ori pe zi.

Şedinţa 28
AJUTAŢI-VĂ AJUTÂNDU-I PE CEILALŢI

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a mintii,"
5. Apoi spuneţi-vă : „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi să număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Scena acţiunii următoare este o casă într-o zonă rezidenţială din afara oraşului Honolulu, Hawaii. Circa treizeci de absolvenţi ai cursurilor Silva şi prieteni de-ai lor participă la o adunare bilunară unde, după ce ascultă expunerea unui invitat, participă la o şedinţă de grup pentru vindecarea unor persoane ale căror nume le sunt date. Edward E. Kenney din Thunder Bay, Ontario, Canada, care preda în mod curent la Universitatea din Hawaii, le dă numele surorii sale Colleen din Thunder Bay, care a suferit de mulţi ani de boala Crohn, o inflamare cronică a intestinului subţire, căreia nu i se cunoaşte nici un tratament. Atunci când este operată, există un risc de 50% ca boala să se extindă.

Cu cinci ani mai înainte, lui Colleen îi fusese extirpată o porţiune a intestinului subţire, dar boala a continuat să se extindă. Avea periodic atacuri ale bolii Crohn, de severitatea unor crize de apendicită. Intra şi ieşea mereu din spital. Acum era pregătită să mai facă o încercare chirurgicală.

„Colleen „ Marie Kenney, treizeci şi unu de ani, locuieşte în Rossport, Ontario, Canada, boala Crohn" a fost tot ce le-a spus Kenney celor prezenţi. Aceştia au intrat pe nivelul alfa profund, s-au rugat în tăcere un moment, apoi fiecare în felul lui a „rezolvat problema" lui Colleen. În mai puţin de trei minute, li s-a dat o altă persoană asupra căreia sa lucreze.

După câteva săptămâni, Colleen a făcut o călătorie până în Honolulu pentru a-şi vizita fratele. ***„Ştii ceva, Ed ?"*** i-a spus ea într-o zi, în apartamentul lor din Waikiki. ***„Nu mai am boala Crohn."*** Ed Kenney a privit-o şi i-a zâmbit. ***„Pur şi simplu am senzaţia că a dispărut"***, a continuat ea. ***„Pur şi simplu ştiu, Ştiu ca a dispărut! "***

Atunci el i-a povestit despre întrunirea Silva. ***„Ai vrea ca la următoarea întâlnire sa le împărtăşeşti celorlalţi ceea ce simţi?"*** Colleen a fost de acord.

Câteva zile mai târziu, membrilor grupului le-a fost prezentata dovada vie a puterii lor o putere universala la care avem cu toţii acces.

Un an mai târziu, Kenney ne-a scris în Laredo despre acest caz, cu actualizarea: ***„Sora mea este şi acum intr-o stare de sănătate excelenta. înainte nu putuse lucra şi se baza pe sprijinul venit din partea guvernului. Anul trecut a muncit cu norma întreagă, în aer liber, în condiţiile grele de peste iarna, într-un parc de provincie. De curând a fost angajata pe un post de director adjunct al unui hotel***

nou."

Vindecările la distanta sunt un lucru obişnuit pentru absolvenţii metodei Silva. Cel mai des se întâmplă ca o persoana sa ajute alta persoana. Mai rar se fac vindecări în grup, ca în cazul Kenney, iar suferinţele vindecate sunt de obicei mai comune.

Atunci când ajungeţi sa controlaţi nivelul alfa, sunteţi capabil sa va folosiţi mintea pentru ai ajuta pe alţii sa se vindece, chiar şi la distante mari. S-ar putea spune chiar ca a ajuta o alta persoana sa se vindece este mai uşor decât a te vindeca singur. Autovindecarea este într-un fel ca şi cum ai fi un criminal care-şi îndreaptă propria crima. Când ajuţi pe altul, porneşti cel puţin de pe o poziţie neutra. Folosim aceeaşi formula de baza, dar nu trebuie sa ne consumam la fel de mult timp. Autovindecarea se face în şedinţe de 15 minute. Vindecarea altei persoane se face în şedinţe de trei minute şi este nevoie de un număr mai mic de şedinţe.

Insa intervine un factor de dificultate: ştiinţa este abia la începutul înţelegerii acestui tip de vindecare, aşa că nu ne este la îndemână logica procesului. Mintea mea conduce corpul, aşa că mă pot autoîmbolnăvi şi mă pot autoînsănătoşi. Dar ce are a face mintea mea cu corpul altcuiva? Această întrebare ar putea fi o piedică pentru emisfera stângă, cea logică, şi ar putea bloca acţiunea emisferei drepte prin insistenţa cu care repeta „Nu pot".

Bineînţeles, după ce reuşiţi sa vindecaţi pe cineva,ştiţi ca puteţi. Totuşi, la început ar fi util sa aveţi o explicaţie logica, deşi nu neapărat confirmata, despre felul în care o puteţi face.

Aşadar, să urmărim cazul lui Marge Wolcott din Port Isabel, Texas. Ea a folosit metoda Silva pentru a-i vindeca pe alţii şi în acest timp a contribuit la autovindecarea unei boli invalidante:

„Aveam scleroza multipla (SM) de cincisprezece ani. Când am venit la conferinţele despre metoda Silva, purtam un corset pentru fixarea trunchiului, şi o proteza ca un guler pentru a-mi susţine gatul. A fost nevoie să-mi aduc un scaun special în care sa stau. Aveam multa încredere, care mi s-a dublat când am terminat seria de baza a conferinţelor.

La doua luni după ce am absolvit cursul, în martie 1970, mi-am scos proteza pentru gât. După doua luni, în mai, corsetul s-a spart

la spate, în zona umărului. Fiica mea, care urmase împreună cu mine cursurile Silva, mi-a sugerat sa renunţ să-l mai port. Ştia ca fusesem tentata să-l scot.

Am încercat, şi de atunci nu l-am mai purtat. De fapt, mai târziu, un doctor din Dallas care avea o boala invalidantă fusese nevoit sa renunţe la practica medicala, a venit sa mă viziteze. Atunci nu ştiam, dar după aceea am văzut ca ştia foarte multe despre scleroza multipla, iar mai târziu mi-a spus ca nu putea detecta nici un semn ca a fi avut-o vreodată! Am auzit ca a urmat şi el cursurile Silva, s-a însănătoşit şi şi-a redeschis cabinetul.

După ce m-am recuperat în urma SM, am mers din nou la medic. Singurul lui comentariu a fost ca a auzit despre asemenea întâmplări, dar ca era pentru prima data and văzuse aşa ceva cu ochii lui. El avusese impresia ca nu exista nici o speranţă de recuperare. Purtasem corsetul şi gulerul peste şapte ani de zile.

Iată cum am procedat: folosind metoda Silva, făceam programarea de trei ori pe zi. Mulţi oameni mă sunau, rugându-mă să-i ajut, aşa ca intram pe nivelul alfa de trei ori pe zi pentru a face programarea pentru ei. Din moment ce făceam asta pentru ei, o făceam şi pentru mine după ce terminam lucrul pentru ei.

Ştiam ca doctorii credeau ca nu mai am nici o speranţă, aşa ca nici eu nu aveam prea multa. Aveam dorinţa sa mă vindec, bineînţeles, şi nici nu m-aş mai fi ostenit sa fac programarea dacă nu as fi avut unele aşteptări că-mi va fi de folos. Dar nu eram foarte preocupata de acest lucru. Dacă aveam sa mă fac bine, ar fi fost grozav. Dacă nu, puteam sa accept aceasta varianta.

Biblia spune ca orice faci pentru altul ti se întoarce înzecit. Aparent, cândfăceam programarea pentru alţi oameni, mă ajutam şi pe mine. Gândurile de vindecare păreau să- mi fi influenţat propriul creier pentru a face remedieri în corpul meu. Sunt doisprezece ani de and am terminat cursurile metodei Silva şi de atunci n-am mai avut nici un semn de SM.

Una dintre încercările grele pe care le aveam pe atunci era durerea puternică a muşchilor faciali. Când am auzit despre Tehnica pentru controlul durerilor de cap (dată mai departe în carte), am simţit că parca mi-ar fi pus cineva o mână pe umăr. Durerea feţei a încetat şi de atunci n-a mai revenit.

Este imposibil de spus cât din vindecarea lui Marge s-a datorat atât acţiunii asupra ei, şi cât lucrului pentru alţi oameni. La nivelul alfa - nivelul unităţii universale - distincţia dintre sine şi ceilalţi, în cazul în care exista, se estompează.

Emisfera dreapta pare sa fie legătura noastră cu sursa creaţiei, tărâmul cauzal din care spaţiul, timpul şi o lume materială s-au ivit într-un tărâm fizic, sau al efectelor. In domeniul cauzal nu există spaţiu şi timp. Cum ar putea exista separaţie, dacă nu există spaţiu?

Vindecaţi pe altcineva şi vă veţi autovindeca.

Consideraţi actul de a-i ajuta pe alţii să se vindece drept o acţiune pentru propria persoana, al cărui principal beneficiar sunteţi. In acest fel, ajutaţi întreaga umanitate şi sunteţi un membru al ei răsplătit pentru aceasta.

Şedinţa 29

VINDECAREA DE LA DISTANŢĂ

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi- vă mintea sa caute.
   B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
   C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii,"
5. Apoi spuneţi-vă : „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Cinci istorii de caz

N.S. trecuse prin a doua operaţie în zona intestinelor unde se dezvoltase o stare malignă, atunci când cazul ei a fost încredinţat unui absolvent al metodei Silva. Lucrând la nivelul alfa, acesta a folosit o rază de laser imaginară pentru a curăţa corpul lui N.S. de toate celulele maligne. După câteva luni de la aceasta şedinţă, N.S. nu mai avea nici o urmă a fostei suferinţe. Distanţa dintre N.S. practicantul Silva era de cinci mii de kilometri.

L.E. i-a spus unui practicant al metodei Silva ca fiul lui nou-născut, de patru zile, nu avusese încă primul scaun. Cei de la spital nu-i dădeau voie să-l ia acasă până atunci, iar dacă nici în următoarele 24 de ore nu ar fi avut scaun, urma sa fie supus unor examinări medicale.

„Poţi sa mă ajuţi?" l-a întrebat el pe practicant.

„Sună-măpeste zece minute", i-a răspuns acesta. Apoi a intrat pe nivelul alfa, şi-a imaginat ca l-a văzut pe copil, şi-a imaginat cum arată sistemul digestiv, a simţit unde era problema şi a remediat-o. După câteva minute, când L.E. a sunat, practicantul i-a spus ce făcuse. ***„Intestinul subţire era în regulă, dar în locul unde ajunge în intestinul gros exista o închidere care semăna cu gâtul unui baton nou. Am suflat pentru a o deschide. Acum totul ar trebui sa fie în ordine."***

În dimineaţa următoare, soţia lui L.E. I-a sunat de la spital anunţându-l ca surorile îi spuseseră ca nou-născutul avusese ***„un scaun uriaş"*** în noaptea aceea. Soţia lui L.E. urma să iasă din spital împreună cu copilul. Distanţa implicată în acest caz era de numai trei kilometri.

Un cuplu din New York se afla la zece mii de kilometri de case când au auzit de un grup de absolvenţi ai metodei Silva. Au adresat grupului rugămintea de a lucra pentru mama femeii, care suferea foarte mult, având un cancer în fază terminală. ***„ Viaţa ei atârna de un fir de par de câteva săptămâni."*** A doua zi, femeia a sunat acasă. Mama ei murise la

câteva ore după şedinţa grupului. Ea l-a sunat pe conducătorul grupului pentru a-i mulţumi.

„S-a împlinit voia lui Dumnezeu", a spus ea.

În cazul trimiterii de ajutor pentru vindecarea unei alte persoane, procedeul Silva cuprinde iniţial un moment de rugăciune. Deşi nedirecţionată, rugăciunea frecventă este „Facă-se voia Domnului".

L.S. avea o febră care continua să crească. Ea şi soţul ei vizitau nişte prieteni care se întâlniseră pentru a discuta despre puterile vindecătoare ale minţii. L.S. a fost adusă în discuţie ca un caz de referinţă. Cei zece care erau de faţă, toţi lipsiţi de instruire, s-au hotărât să-şi testeze aptitudinile de a se relaxa şi a-şi imagina mental remedierea problemei lui L.S. Pana dimineaţa, febra lui L.S. scăzuse de la 40°C la temperatura normala. În acest caz nu existase nici o distanta intre pacient şi grupul de ajutor. L.S. se afla în camera alăturată.

Un absolvent al metodei Silva a decis să-i facă o vizită în spital unui prieten care avea o problema la prostată. Când a ajuns în salonul spitalului spre seară, prietenul lui i-a spus că ar fi trebuit să fie externat a doua zi şi că sonda care-i permitea să elimine urina îi fusese scoasă, dar deşi el credea că şi-a golit vezica urinară în timpul zilei, se părea ca n-o făcuse. Acum era foarte îngrijorat. Sora medicală nu-l putuse găsi pe doctor pentru a obţine permisiunea să-i pună din nou sonda. Pe obrajii lui începuseră sa curgă lacrimile.

„Nu-mi amintesc să mai fi plâns de când eram copil", a spus el, ***„dar asta este o problemă."***

Absolventul Silva ştia că s-ar putea să fi fost ilegal să lucreze asupra unei persoane bolnave în prezenţa acesteia, dar nu voia să-şi lase prietenul la greu. Aşa că şi-a defocalizat privirea pentru a intra pe nivelul alfa şi şi-a imaginat că aplica vezicii un calmant împotriva durerii şi îi mărea capacitatea.

Când şi-a refocalizat privirea, prietenul sau se odihnea ca şi cum ar fi adormit. La scurt timp, a sosit şi sora. Il găsise în sfârşit pe medic şi primise permisiunea să-i înlocuiască sonda. Distanţa implicată în acest caz: trei metri.

De la trei metri până la zece mii de kilometri, mintea dumneavoastră funcţionează pentru a vindeca. Distanţa nu este un factor limitator.

Şedinţa 30

CÂMPURILE ENERGETICE

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 25 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică ?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii,"
5. Apoi spuneţi-vă : „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea." Deoarece universul este energie şi nu materie fizica solida, putem influenta alţi oameni de la distante mari.

Chiar şi ceea ce considerăm a fi univers material solid este de fapt energie. Conştiinţa este energie. Oamenii sunt energie, iar prin instruire practică putem ajunge să percepem forma şi semnificaţia acestei energii. Şi putem face modificări în această energie.

Am menţionat deja aura umană şi felul în care poate fi ea fotografiată prin metoda Kirlian. Aceasta este doar o parte din câmpurile energetice care emană şi/sau înconjoară corpul şi conştiinţa oamenilor. Câmpurile energetice pot exista la multe niveluri. Energia electrică, de exemplu, poate fi alternativă sau continuă, poate avea frecvenţa de 60 Hz, mai

mare sau mai mica. Este tot electricitate.

Electricitatea este energie obiectivă. Reprezintă o mulţime de electroni care se mişcă la unison. Poate fi detectată şi măsurată. Deplasându-se de la energia electrică spre energiile conştiinţei şi vieţii, trecem din domeniul energiilor obiective în cel al energiilor subiective. Aţi putea spune ca energiile subiective sunt mai „rarefiate". Sunt mai puţin fizice şi mai mult spirituale. Sunt mai aproape de energia primara a creaţiei în sine. Noi, oamenii, radiem atât energii obiective, cât şi subiective.

Câmpurile energetice obiective par sa radieze dinspre corpul omenesc până la nu mai puţin de 7,5 metri, în toate direcţiile. Distanta de la care pot fi detectate depinde, bineînţeles, de sensibilitatea instrumentelor de detecţie. Dintre acestea fac parte detectoarele în infraroşu, care percep o parte a aurei umane ce poate fi simţită, echipamentele fotografice în infraroşu, care detectează ceea ce poate fi văzut.

Radiaţia obiectivă a corpului este limitată de distanţă, dar partea subiectivă a radiaţiei corporale nu are limite. Unii oameni pot percepe o parte a radiaţiei obiective a corpului cu ochiul liber. Aceştia sunt cei care văd aura. Simţul lor vizual poate percepe capătul spectrului vizibil, la lungimi de undă de circa 7000 de ângstromi[12]. Unele dintre aceste persoane au căpătat abilitatea de a detecta problemele psihologice sau fiziologice ale oamenilor prin analiza aurei,

Înainte de a crea metoda Silva, i-am învăţat pe oameni să „citească" aurele, astfel încât să afle care sunt problemele altora, dar pentru aceasta era nevoie ca persoana respectivă sa fie de faţă. După ce am creat metoda Silva, n-am mai continuat cursurile pentru citirea aurelor, pentru că, prin utilizarea acestor tehnici, un clarvăzător poate detecta problemele unei persoane indiferent dacă ele sunt psihice sau fiziologice şi indiferent dacă persoana este sau nu prezentă. De fapt, clarvăzătorii instruiţi în metoda Silva pot detecta problemele oamenilor oriunde s-ar afla aceştia.

Se spune că aurele corpul omenesc sunt compuse din şapte „dimensiuni" radiante, fiecare dintre ele fiind conectată la o sursă care

---

[12] Ângstromul este unitatea de măsură pentru lungimile de unda, egală cu metri. Spectrul vizibil se înscrie intre circa 4000 Â (violet) şi 7700 Â (roşu). (n.trad.)

este spirituală, în sensul că nu este fizică. Punctul în care fiecare dimensiune se leagă de cea fizică se numeşte *chakra,* un cuvânt sanscrit. În corpul omenesc există şapte centri majori ai vieţii, începând de la chakra de la baza şirei spinării şi până la cea din creştetul capului.

Dintre cele apte dimensiuni radiante, jumătate sunt fizice şi se află în domeniul vizibil al corpului. Cealaltă jumătate o formează dimensiunile spirituale, în domeniul invizibil al minţii (se crede că acestea sunt controlate de emisfera cerebrala dreaptă). Primul este câmpul energetic pur spiritual, subiectiv, imaterial. Al doilea este câmpul energetic subatomic. Al treilea este câmpul energetic atomic. Al patrulea, câmpul energetic molecular, este jumătate fizic şi jumătate spiritual, fiind controlat de ambele emisfere cerebrale. Al cincilea, al şaselea şi al şaptelea se afla în domeniul vizibil al corpului şi includ câmpul energetic celular, câmpul energetic specific fiecărui organ în parte şi câmpul energetic al sistemelor de organe (sistemul circulator, respirator sau digestiv, de exemplu). Se crede ca acestea sunt controlate de emisfera cerebrala stânga.

Fiecare câmp energetic radiază diferit la persoane diferite. Radiaţia fiecărui câmp energetic este compusă, fiind suma efectelor multor variabile, cum ar fi descendenta individuala şi moştenirea genetica, cromozomii şi radiaţia corpului, obiectiva şi subiectiva, transmise de la mama şi tata către copil.

Câmpurile energetice fizice controlate de emisfera cerebrala stânga sunt limitate de distanta la fel ca câmpurile spirituale controlate de emisfera stânga. Dar câmpurile energetice spirituale controlate de emisfera dreapta nu sunt limitate de distanta. Acestea sunt câmpurile energetice pe care le activăm atunci când îi ajutăm pe alţii să se vindece, de la distanţă.

Modul de acţiune al câmpurilor energetice fizice este invers fata de cel al câmpurilor energetice spirituale. Câmpurile energetice fizice influenţează materia prin respingere, dinspre nivelurile exterioare către cele interioare ale materiei. Câmpurile energetice spirituale influenţează materia prin atracţie, dinspre nivelurile interioare spre cele exterioare ale materiei. Mintea, controlata de inteligenta umana la nivelul alfa, poate influenta toate aceste câmpuri energetice, prin intermediul emisferei stângi sau al celei drepte.

Vizualizarea şi imaginarea la acest nivel alfa modifică funcţionarea

creierului care, la rândul lui, modifică radiaţia energetică a corpului numita aură.

Natura acestei modificări depinde de starea psihologică fiziologică a persoanei care transmite energia. Este nevoie doar de dorinţa dumneavoastră sinceră de a ajuta o altă persoană să-şi remedieze o stare anormală a sănătăţii şi de aşteptarea şi încrederea că imaginea mentală creată la nivelul alfa este energie reală care îndeplineşte un lucru real. Şi aşa şi este.

Fixarea punctelor de referinţă ale emisferei drepte

În a doua parte a cursului Silva de treizeci şi două de ore, am conceput un procedeu pentru activarea emisferei drepte, pentru a-i ajuta pe cursanţi să lucreze mai bine cu persoanele aflate la distanta. Acest procedeu stabileşte puncte de referinţă în emisfera cerebrală dreaptă similare cu cele pe care le stabilim permanent în emisfera stângă.

În orientarea sa către lumea fizică, emisfera stângă a fost înzestrată cu mii de puncte de referinţă. Acestea încep să se fixeze din prima zi de viaţă, când copilul vede feţe diferite, continuă în zilele următoare, când percepe diferite gusturi, sunete, mirosuri şi senzaţii tactile. Continua toată viaţa, pe măsură ce individul ia contact cu locuri noi, oameni noi, spectacole noi, restaurante noi, haine noi, învăţături noi şi activităţi noi. Toate acestea sunt puncte de referinţă noi pentru emisfera stânga, a lumii fizice.

Insa emisfera dreapta, cu câteva excepţii, cum ar fi muzica şi artele plastice, este lăsată deoparte. Nu ne educam emisfera dreapta. Este ca un teren pustiu, fără indicatoare de străzi, fără semne de circulaţie, fără puncte de referinţă. Aceasta este situaţia pe care noi o rectificam în partea a doua a cursului Silva. Dotam emisfera dreapta cu puncte de referinţă. În cele opt cicluri de control al mintii din cadrul metodei Silva, fiecare durând aproape o jumătate de ora, instructorul îi conduce pe cursanţi, prin exerciţii de reprezentare mentala care fixează sute de puncte de referinţă în emisfera dreapta, la toate nivelurile materiei, de la nivelul neînsufleţit până la nivelul uman. Acest lucru nu poate fi efectuat la fel de eficient prin intermediul unei cărţi.

Totuşi, veţi fi capabil ajutaţi pe alţii. Aveţi o emisfera cerebrala dreapta. Pe măsură ce va ajutaţi pe dumneavoastră şi apoi începeţi să-i ajutaţi pe alţii, va veţi fixa puncte de referinţă în emisfera dreapta. Ceea

ce înainte fusese un teren pustiu va începe sa capete puncte de referinţă prin feedbackul obţinut în timpul practicii. Cu cât veţi practica mai mult, pentru a va ajuta pe dumneavoastră şi pe ceilalţi, cu atât emisfera dreapta va avea mai multe puncte de referinţă şi cu atât mai bine veţi şti sa le folosiţi.

Aşa cum aţi avut nevoie de mai mult timp pentru a ajunge să vă controlaţi nivelul alfa prin numărătoarea inversă de dimineaţă, veţi avea nevoie de mai mult timp pentru a căpăta din ce în ce mai mult control asupra sănătăţii altora. Dar veţi ajunge şi acolo.

Natura abilităţilor psihice paranormale sau a clarviziunii

Vă voi introduce în atmosfera unei clase din timpul ultimelor ore ale cursului Silva. Cursanţii sunt grupaţi câte trei. Ei preiau pe rând diverse cazuri. Un „caz" este o persoană bolnavă sau cu diverse alte probleme.

Cursantul care cunoaşte persoana bolnavă îi scrie numele, adresa, vârsta şi sexul pe o foaie de hârtie. Pe dosul foii se notează boala sau bolile şi o descriere a persoanei, de tipul celor de pe carnetele de conducere. Cursantul de contact îi cere apoi altui cursant sa intre pe nivelul alfa.

Cel care prezintă cazul este numit de noi „orientolog". Cel care lucrează la caz este numit „psihorientolog" sau, pe scurt, „medium". Al treilea cursant din grup notează tot ce spune mediumul, iar aceste informaţii sunt recitite mai târziu, pentru ajuta pe medium să-şi stabilească punctele de referinţă.

Când mediumul ajunge pe nivelul alfa, spune: „Sunt gata".

Orientologul îi dă numele, adresa, vârsta şi sexul persoanei bolnave, pe care mediumul n-o cunoaşte. Apoi mediumul scanează corpul acesteia, pentru a detecta boala, şi îi comunică orientologului ce a descoperit. După aceea, mediumul remediază problema detectată la persoana bolnavă, folosind procedeul standard de imaginare pozitivă şi încheie şedinţa la nivelul alfa. La sfârşit se discută cazul.

Orientologul este întotdeauna uluit de acurateţea descoperirilor mediumului, dar, atunci când rolurile se inversează, este la rândul lui capabil sa demonstreze acelaşi nivel de acurateţe, care de obicei este în medie de 80% în rândul cursanţilor Silva.

Veţi putea avea şi dumneavoastră acelaşi grad de precizie când veţi lucra pentru propria persoană, cu ajutorul pe care-l primiţi de la mine

prin aceasta carte şi prin practică. Metoda Silva scoate la iveala abilităţi care se afla în stare latentă în noi toţi. Dumneavoastră sunteţi medium. Puteţi detecta informaţii de la distanţă. Puteţi vindeca de la distanţă.

Şedinţa 31

PROCEDEUL DE VINDECARE DE LA DISTANŢĂ

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B Şi 3C sunt opţionali. Acum sunteţi pregătit sa reduceţi numărătoarea, de la 25 la 1, la 10 la 1. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1 Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea să caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoană anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum vă îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru că faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfectă a corpului şi a minţii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Imaginaţi-vă că un prieten, ştiind de experienţa pe care o aveţi în metoda Silva, vă abordează şi vă roagă să-l ajutaţi cu o problemă de sănătate.

„Sigur", îi răspundeţi amabil. „Care este problema ?"

„Ghiceşte", va răspunde el.

Un răspuns necuviincios. Probabil că nu vi se va întâmpla niciodată chiar aşa — dar într-un fel se întâmplă mereu.

„Mă supără foarte rău spatele", ar putea să vă răspundă el, dar ceea ce va spune de fapt este: „Spune-mi tu ce crezi ca am".

Sau v-ar putea răspunde: „Doctorul zice că am artrită." Din nou, interpretaţi răspunsul prin: „Spune-mi tu ce crezi că am".

Problemele de sănătate nu sunt întotdeauna cele declarate sau cele aparente la o prima vedere. Diagnosticul medical este o arta, în aceeaşi măsură în care este ştiinţa. Persoana pe care o doare stomacul poate avea o hernie la câţiva centimetri mai jos de locul dureros. Multe probleme diferite de sănătate au deseori aceleaşi simptome.

Singura cale prin care puteţi şti sigur care este problema reală este să obţineţi informaţia direct „de la sursă", prin detecţie clarvăzătoare. Emisfera dreapta ştie cum puteţi să faceţi acest lucru. Tot ce trebuie să faceţi este să vreţi să ştiţi natura problemei, să aveţi dorinţa de a o corecta şi să activaţi emisfera.

Să redăm toate acestea printr-o metodologie pas cu pas:

1. Intraţi pe nivelul alfa, adânciţi-vă cât mai profund printr-o numărătoare suplimentara şi spuneţi o rugăciune scurta.
2. Cu dorinţa de a identifica problema, scanaţi corpul de sus până jos, gândindu-vă la posibilele probleme şi aşteptându-vă ca atenţia sa va fie atrasa de zona cu probleme.
3. Când atenţia conştientă este atrasa de o parte a corpului, continuaţi cu paşii pentru vindecare, ca mai înainte.

Pasul 2 seamănă oarecum cu ghicitul. În fond, nu există nici o informaţie obiectivă senzorială care să vă conducă la o concluzie şi, în cea mai mare parte a vieţii, aţi fost învăţat că informaţia senzorială obiectivă este singura modalitate acceptabilă, restul nu este decât „ghicit". Cei care v-au învăţat aşa ceva sunt oameni conduşi de emisfera stângă. Nu le-o luaţi în nume de rău. Şi ei au aflat-o de la învăţători conduşi de emisfera stângă.

Cum să vindecaţi alte persoane de la distanţă

Ştiţi deja care este procedeul pentru autovindecare. Acelaşi procedeu se foloseşte pentru a ajuta persoanele aflate la distanta:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Folosiţi cele trei imagini.
    A. Imaginea 1. Vizualizaţi problema.
    B. Imaginea 2. Gândiţi ca are loc vindecarea.
    C. Imaginea 3. Gândiţi că problema a fost rezolvată.
3. Încheiaţi şedinţa.

Cu toate acestea, în cazul vindecării de la distanţă intră în joc şi alţi câţiva factori şi unele diferenţe. Vindecarea altora necesită un nivel al minţii mai profund decât pentru autovindecare. De aceea este bine sa se facă o numărătoare suplimentară de la 10 la 1, după ce aţi terminat-o pe cea de la 5 la 1 (care v-a adus pe nivelul alfa). Un nivel al minţii mai profund este un nivel mai creativ, deci, cu cât coborâţi mai adânc, cu atât creste capacitatea de a remedia stările anormale.

Am amânat să vă dau metoda pentru vindecarea altora de la distanţă pentru a vă lăsa timp mai mult pentru exersarea relaxării, a vizualizării imaginarii.

Novicele în relaxare, vizualizare şi imaginare nu are siguranţa necesara pentru a le permite aşteptării şi încrederii să dea forţa necesară lucrului mental. După ce căpătaţi un feedback pozitiv lucrând asupra propriei persoane, sunteţi gata să lucraţi pentru alţii. Pregătirea respectiva se face şi prin intermediul acestor pagini, dar nimic nu poate înlocui practica necesara obţinerii rezultatelor dorite.

Când lucraţi pentru alţii, nu aveţi nevoie sa rămâneţi 15 minute pe nivelul alfa. Fiecare dintre cele trei imagini mentale trebuie păstrată doar circa un minut. Exista insa un timp optim pentru a lucra asupra altei persoane. Când lucraţi pentru dumneavoastră, cele mai bune perioade în care sa plasaţi aceste 15 minute sunt de trei ori pe zi - dimineaţa la trezire, după prânz şi seara când mergeţi la culcare. În aceste momente sunteţi cel mai bine relaxat şi mai deschis pentru funcţionarea emisferei drepte.

Insa nu puteţi şti care este programul celeilalte persoane, la ce ore se scoală, mănâncă sau se culca. De aceea aveţi nevoie sa faceţi programarea noaptea pentru a obţine cele mai bune rezultate. Totuşi, chiar şi noaptea, undele cerebrale ale persoanei ar putea fi ocupate cu alte lucruri. Există momente optime pentru programare şi momente neconvenabile. Dar deja ştiţi cum să rezolvaţi această problemă. Chiar înainte de a vă culca, programaţi-vă să vă treziţi automat în cel mai bun

moment pentru programarea celeilalte persoane. Apoi, prima dată când vă treziţi noaptea, intraţi pe nivelul alfa şi continuaţi cu cele trei imagini mentale.

Prin combinarea acestor paşi, rezulta următorul procedeu pentru a ajuta o altă persoană să se vindece:

1. Intraţi pe nivelul alfa înainte de a va culca şi comandaţi-vă sa va treziţi automat în cel mai bun moment pentru a programa subiectul. Adormiţi direct din starea alfa.
2. Când va treziţi în timpul nopţii, număraţi de la 5 la 1 pentru a intra pe nivelul alfa.

Apoi număraţi suplimentar de la 10 la 1 pentru a cobori la un nivel şi mai creativ din domeniul alfa.

3. Deoarece acum sunteţi mai aproape de Creator, bucuraţi-vă de un moment de rugăciune şi de adorare tăcută.
4. Vizualizaţi subiectul direct în faţa dumneavoastră. Dacă ştiţi ce problemă are, identificaţi-o vizual. Dacă nu ştiţi, imaginaţi-vă ca o detectaţi, folosind procedeul de la pagina 178. Dedicaţi un minut acestui pas.
5. Deplasaţi imaginea mentala uşor spre stânga şi imaginaţi-vă că problema este în curs de remediere. Rămâneţi pe această imagine un minut sau două.
6. Deplasaţi din nou uşor spre stânga imaginea mentală şi imaginaţi-vă subiectul eliberat de problema pe care a avut-o, acum perfect sănătos.
7. Adormiţi de pe nivelul alfa.

Cea mai bună cale este să vă programaţi să vă treziţi noaptea, aşa cum am arătat anterior. Bineînţeles că este posibil să efectuaţi şedinţa pentru vindecare şi în timpul zilei. Totuşi, dacă problema de sănătate este una de viaţa şi de moarte, sau dacă pacientul nu răspunde la tratament, programaţi-vă sa va treziţi noaptea şi repetaţi vindecarea în cel mai bun moment.

Procedee pentru continuarea tratamentului

Atunci când remediem subiectiv o stare anormala, la nivelul nostru alfa, presupunem ca pacientul se vindeca. Totuşi, dacă este o situaţie de viaţă şi de moarte, repetăm zilnic şedinţa la nivelul alfa. Stările cronice sau rezistente la tratament pot necesita din partea vindecătorului

repetarea şedinţei la nivel alfa o dată la trei zile. În asemenea situaţii, cel mai bine este dacă vindecătorul poate primi zilnic un feedback. Ce schimbări au avut loc în situaţia *„de viaţă şi de moarte"* ? Ce schimbări au avut loc în starea cronică a bolnavului ?

Atunci când primiţi feedbackul, dumneavoastră, vindecătorul, trebuie s-o modificaţi pe prima dintre cele trei imagini mentale pentru a corespunde schimbărilor care au avut loc. Când pacientul este încunoştinţat despre vindecare şi dispus sa coopereze, puteţi introduce o tehnica suplimentara. Pentru aceasta, utilizaţi un mecanism de activare ca băutul unui pahar cu apa. Iată cum:

1. Învăţaţi pacientul să umple un pahar cu apă chiar înainte de a merge la culcare şi să bea jumătate de pahar, lăsând cealaltă jumătate pentru când se trezeşte a doua zi.
2. Când efectuaţi vindecarea la nivelul alfa, odată cu cea de-a doua imagine mentala, vizualizaţi pacientul bând apa şi făcându-se mai bine datorita acesteia.

Sunteţi o persoană care-şi foloseşte ambele emisfere cerebrale. Aţi activat acea parte a inteligentei care se numeşte intuiţie, senzaţie interioara sau percepţie profunda. La nivelul alfa, puteţi „ghici" în diverse feluri demne de încredere. Puteţi extinde acest „ghicit" la probleme de afaceri, decizii critice, relaţii interumane şi alte domenii pe lângă cel al sănătăţii, pentru a transforma aceasta lume într-un loc mai bun pentru dumneavoastră şi ceilalţi.

Astfel, vindecarea altora înseamnă mai mult decât remedierea stărilor de anormalitate. Inseamnă şi detectarea lor.

Şedinţa 32
MECANISME SUPLIMENTARE PENTRU SPRIJINIREA VINDECĂRII

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1 Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
    A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema

fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.

B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.

C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, vă strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Procedee avansate de vindecare prin provocarea unei stări de confuzie

O metoda avansată de vindecare, pe care o identific ca metoda de vindecare nr. 3-C, se practică în prezenta pacientului. Deoarece acest lucru este ilegal în unele state, este preferabil să vă limitaţi la membrii familiei. Procedeul implică provocarea unei stări de confuzie. Când o persoana este derutată, acceptă programarea mai uşor. Confuzia poate fi introdusă uşor în timpul conversaţiei, care decurge astfel: ***„Ieri a plouat. Dar dacă soarele n-ar fi fost atât de puternic, nu m-aş fi udat până la piele. Poate vremea va fi mai bună alaltăieri. Transpir atât de mult când mi-e frig !"***

Orice discuţie lipsită complet de logică va deruta pacientul suficient pentru ca programarea sa fie eficienta. După ce pacientul a fost în acest fel derutat, vindecătorul intra pe nivelul alfa şi utilizează procedeul celor trei imagini, incluzând un mecanism suplimentar dacă doreşte, pentru a remedia problema pacientului. Cel mai popular mecanism suplimentar este cel al paharului cu apa, descris în capitolul precedent.

Pentru a folosi aceasta tehnica, vindecătorul trebuie sa fie deprins sa

intre pe nivelul alfa cu ochii deschişi şi cu privirea defocalizată. Când pacientul este confuz, vindecătorul, cu ochii deschişi şi defocalizaţi, vizualizează pacientul în fata sa, având problema pe care o cunoaşte, iar în imaginea a doua îşi imaginează ca pacientul bea apa şi se face mai bine. Apoi vindecătorul îşi imaginează pacientul perfect sănătos.

După aceea, vindecătorul îi spune pacientului cum sa bea apa pentru ca tratamentul sa aibă efect. Poate continua conversaţia creându-i pacientului o stare de confuzie în continuare, pentru a repeta programarea cu scopul consolidării tratamentului. Dacă pacientul începe să pună întrebări pentru a ieşi din starea de confuzie, cereţi-i să nu pună nici un fel de întrebare până la sfârşitul şedinţei.

Metoda creării unei stări de aşteptare

Metoda de vindecare nr. 4-E utilizează o stare de aşteptare în loc de starea de confuzie. Diferenţa dintre metoda de vindecare nr. 3-C şi metoda de vindecare nr. 4-E este ca în 3-C vindecătorul îşi derutează pacientul în timpul conversaţiei şi îl programează în timp ce se afla în starea de confuzie, în timp ce în 4-E vindecătorul îi creează pacientului o stare de aşteptare, iar apoi îl programează mental în timp ce acesta se afla în starea de aşteptare.

Pentru a-i crea starea de aşteptare, vindecătorul vorbeşte despre un subiect extrem de interesant. În punctul culminant, de interes maxim, face o pauza, lăsându-şi pacientul intr-o stare de aşteptare intensa. În acest moment, vindecătorul îşi defocalizează privirea şi foloseşte procedeul celor trei imagini, la fel ca în celelalte metode de vindecare.

Folosirea mecanismului de supravieţuire

În metoda de vindecare nr. 5-ESM, vindecătorul activează mecanismul de supravieţuire al pacientului. După aceea, pacientul poate fi programat mental de vindecătorul care ştie cum sa folosească nivelul clarviziunii şi procedeul celor trei imagini. Mecanismul de supravieţuire este activat atunci când subiectul este înspăimântat; este lovit sau ameninţat; este înţepat, ca în acupunctură sau printr-o injecţie; sau chiar, pentru unii, este expus vederii sângelui.

Metoda de vindecare nr. 6-SBA funcţionează atunci când vindecătorul este capabil sa încetinească activitatea cerebrală a pacientului. În acest caz, persoana poate fi programata obiectiv şi subiectiv. În cursul pentru

avansaţi al metodei Silva se învaţă un tip special de exerciţiu de relaxare, pentru a încetini activitatea cerebrala a subiectului.

Dacă pacientul nu reacţionează la eforturile dumneavoastră de vindecare, s-ar putea sa fiţi nevoit sa adăugaţi un mecanism suplimentar sau, dacă deja aţi programat unul, să-l schimbaţi. Veţi efectua şedinţe de vindecare pentru pacient noapte de noapte, dacă este o problema de viaţa şi de moarte, sau o data la şaptezeci şi doua de ore, pentru cazurile mai puţin critice. Dacă nu apare nici o îmbunătăţire evidentă după trei asemenea şedinţe, vindecătorul trebuie să analizeze mecanismul suplimentar. Adăugaţi unul dacă până atunci nu aţi utilizat aşa ceva sau modificaţi-l pe cel folosit. De exemplu, să spunem ca înlocuiţi paharul de apa cu un aliment sau cu o băutură pe care pacientul le foloseşte mai des decât o data pe zi. Am văzut cum schimbarea de la un pahar de apa la o ceaşcă de ceai, dacă pacientul obişnuieşte sa bea ceai, a adus o diferenţă uriaşă.

Ajutorarea altora pentru renunţarea la unele obiceiuri şi schimbarea unor atitudini distructive

Pentru remedierea problemelor de sănătate, orice mănâncă sau bea pacientul de mai multe ori pe zi poate servi ca mecanism suplimentar de remediere. Dar îndreptarea oricărui alt tip de problemă cum ar fi unele obiceiuri nesănătoase, poate fi foarte dificilă dacă persoana în cauză nu cooperează. Alegeţi orice acţiune pe care subiectul o repetă de mai multe ori pe zi - de exemplu, să aprindă o ţigară, sa citească un ziar sau chiar sa se plimbe.

Atunci când faceţi programarea pentru a corecta un obicei, nu veţi programa persoana sa înceteze acel obicei, ci sa capete o dorinţa mai mare de a pune capăt obiceiului. Atunci când cineva vrea cu tărie sa scape de un obicei, caută un ajutor. Aceasta dorinţa va uşura corectarea problemei, persoana dorind sa coopereze (pentru o expunere detaliata asupra motivării altora, a se vedea capitolul 42, care cuprinde motivarea şi comunicarea subiectiva pentru a corecta comportamentele anormale).

Când corectaţi o problema mentala sau emoţională, vizualizaţi în prima scenă felul în care se comporta persoana. Apoi, în a doua scenă, imaginaţi-vă pacientul activând, prin acţiunea sa, mecanismul suplimentar ales şi imaginaţi-vă diminuarea problemei supărătoare. În final, în cea de-a treia scenă, imaginaţi-vă persoana comportându-se

normal.

Rezumarea procedeelor prin care alte persoane pot fi ajutate sa se vindece

Folosiţi aceste rezumate ca ghiduri rapide de referinţă pentru vindecarea altor persoane.

Procedeul de bază

Utilizaţi acest procedeu numai după ce aţi practicat exerciţiile de numărătoare inversă timp de patruzeci de zile şi aţi căpătat abilitatea de a folosi nivelul alfa cu succes pentru autoajutorare. După aceea, îi puteţi ajuta pe alţii folosind acelaşi procedeu de bază pe care 1- ati folosit pentru propria persoana.

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi prima imagine şi imaginaţi-vi-le pe celelalte doua, deplasându-le succesiv spre stânga - persoana bolnava, remedierea stării sale şi persoana însănătoşită.
3. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa.

Procedeul detaliat

Când vindecaţi alte persoane, se adaugă sau se modifica unele detalii ale procedeului de baza:

1. Intraţi pe nivelul alfa la culcare şi programaţi-vă sa vă treziţi automat în momentul optim pentru a programa subiectul.
2. Când vă treziţi, intraţi în alfa; apoi adânciţi-vă şi mai mult în starea alfa, cu o numărătoare suplimentară de la 10 la 1.
3. Înainte de a începe să vizualizaţi prima imagine, dedicaţi un moment pentru rugăciune.
4. Vizualizaţi subiectul cu problema de sănătate pe care o are. (Dacă nu ştiţi ce problema are, citiţi mai jos procedeul pentru detectarea ei.) Păstraţi imaginea un minut.
5. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga. Rămâneţi un minut sau doua imaginându-vă cum problema se remediază.
6. Deplasaţi imaginea din nou spre stânga şi imaginaţi-vă subiectul fără nici o problema şi perfect sănătos.

Detectarea unei probleme de sănătate la o alta persoana

1. Intraţi în alfa, adânciţi şi mai mult nivelulşi spuneţi o rugăciune scurtă.
2. Intrebaţi-vă: „Unde este problema?" Apoi scanaţi corpul de sus până jos până când atenţia va este atrasa de o anumită regiune.
3. Presupuneţi ca ceea ce aţi găsit este corect şi continuaţi cu acţiunea de vindecare ca mai sus.

Paşii ulteriori

Intr-o situaţie de viaţă şi de moarte, repetaţi şedinţa de vindecare în fiecare noapte. Dacă situaţia nu este gravă, repetaţi procedura o dată la trei zile.

In cazul unei situaţii grave sau dacă cineva nu răspunde imediat la tratament, folosiţi mecanisme suplimentare cum este băutul unui pahar cu apa. Programaţi subiectul astfel încât fiecare sorbitura să-l ajute la vindecare.

Dacă subiectul nu răspunde la tratament nici cu mecanismul suplimentar, schimbaţi-l de la băutul apei la mâncare sau la băutul unei căni cu ceai sau cafea - ceva ce subiectul face de mai multe ori pe zi.

Pe măsură ce vindecarea progresează pas cu pas, modifica imaginea mentala negativa de la început cu noua stare reala îmbunătăţită.

Ajutorarea altora pentru a scăpa de obiceiuri nedorite şi gânduri distructive

Programaţi un mecanism suplimentar - o acţiune pe care ştiţi ca subiectul o face de mai multe ori pe zi. Apoi treceţi prin acelaşi procedeu ca în cazul unei boli, cu următoarele excepţii:

Cele trei imagini nu trebuie sa reprezinte dispariţia obiceiului, ci să-l arate pe subiect dorindu-şi cu ardoare sa scape de acel obicei.

Subiecţii cu probleme emoţionale sau mentale pot fi ajutaţi prin procedeul standard al celor trei imagini. Imaginaţi-vă aceste scene:

A. Imaginea 1. Subiectul se comporta anormal.
B. Imaginea 2. Comportamentul anormal se corectează.
C. Imaginea 3. Subiectul este eliberat de problema sa emoţională sau mentala.

Şedinţa 33
COMUNICAREA SUBIECTIVĂ

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
   C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Una dintre descoperirile cele mai importante care au rezultat în urma cercetărilor asupra funcţiilor emisferelor cerebrale este faptul că emisfera dreaptă funcţionează într-o lume în care nu există spaţiu şi timp. Inexistenţa timpului este suficient de şocantă, dar cea a spaţiului este dincolo de orice închipuire.

Abilitatea emisferei drepte de a funcţiona ca şi când spaţiul nu ar exista ne face, pe dumneavoastră şi pe mine, să fim membrii aceleiaşi familii umane. Ne face sa fim unul. Dacă nu exista nici o separaţie în emisfera dreapta, sau în domeniul cauzal, atunci împărtăşim cu toţii aceeaşi sursa cauzala. Corpurile noastre pot sa nu fie conectate în lumea fizica obiectiva, dar minţile, aparent separate, sunt de fapt conectate în lumea non-fizică, subiectiva.

V-am arătat cum metoda Silva utilizează aceasta conexiune pentru a ne permite sa vindecam diverse stări anormale ale altor persoane.

Să luăm, de pilda, cazul fiicei doamnei J.T., care este măritată de un an. În acest an, şi-a făcut prieteni noi - dar dintre cei mai nepotriviţi. S-a îndepărtat tot mai mult de familie, intrând într-un anturaj uşuratic, din care făcea parte soţul ei. Nimic din ce-i spunea doamna J.T. fiicei ei nu folosea la ceva. Cuvintele ei nu făceau decât sa lărgească prăpastia dintre ele. În perioada respectiva doamna J.T. a urmat cursurile metodei Silva şi a utilizat imediat cele învăţate pentru a rezolva problema fiicei ei.

A intrat pe nivelul alfa. A avut o conversaţie imaginara cu fiica ei. A încheiat şedinţa. În dimineaţa următoare s-a decis să-şi viziteze fiica. Atunci când uşa s-a deschis, aceasta i s-a aruncat în braţe, strângând-o la piept pentru prima data după multe luni de zile. Acesta a fost începutul unui stil nou de viaţa pentru fiica ei.

Puterea cuvintelor subiective

Cum s-a „transmis" conversaţia imaginara? Ce a fost spus?

Sa revedem câteva diferenţe dintre funcţiunile celor doua emisfere, aşa cum au fost puse în evidenta de cercetările desfăşurate recent în unele institute de prestigiu. O mare parte din aceste cercetări au fost efectuate cu ajutorul unui anestezic, de obicei amilobarbitona, care „scoate din funcţiune" emisfera stânga sau pe cea dreapta, în funcţie de artera în care este injectat.

Observând comportamentul persoanelor la care a fost dezactivata o emisfera sau alta, cercetătorii au fost capabili sa stabilească „fise de post" pentru aceste doua emisfere. Sa analizam trei caracteristici contrastante.

1. Emisfera stângă este orientată către lumea materială, simţuri, domeniul fizic. Emisfera dreaptă este orientată către lumea gândurilor, sentimentelor, percepţiilor.
2. Emisfera stângă se ocupă de detalii, de chestiuni concrete. Emisfera dreaptă nu poate tolera detaliile. Ea vede, în schimb, imaginea de ansamblu.
3. Emisfera stângă se delectează cu dihotomia, polaritatea conflictul. Ea percepe diferenţele. Emisfera dreaptă trece peste diferenţe pentru a vedea în locul lor „asemănare". Ea vede

numitorii comuni. Vede unitatea.

Există mult mai multe atribute ale fiecărei emisfere, care contribuie la uriaşa inteligenţă umană. Dar acestea trei în particular au nevoie de o evidenţiere. De fapt, aceste trei moduri de gândire sunt cerinţele pentru o comunicare subiectiva de succes.

Primul ne cere sa întrerupem contactul cu lumea fizică şi să intrăm în lumea imaginaţiei - alfa. Al doilea ne solicită să-i privim pe toţi oamenii ca pe unul singur, să ne ridicăm deasupra diferenţelor lumeşti şi să vedem fiecare individ ca un fel de Sine Superior în conexiune cu propriul nostru Sine Superior. Al treilea pretinde sa abandonam concepţia dihotomica „eu am dreptate, tu greşeşti" şi sa comunicam în schimb „ceea ce este just" - o soluţie mutuala. Aceste trei funcţiuni ale creierului par destul de simple, dar de fapt reprezintă exact inversul felului în care suntem obişnuiţi sa abordam comunicarea.

Este nevoie de o conştientizare intensa a acestor trei moduri de gândire în timpul unei conversaţii imaginare pentru a menţine participarea emisferei drepte. Fără implicarea acesteia, mesajul nu este transmis.

Contactarea cu succes a altor minţi

Să luăm un exemplu tipic.

Copilul dumneavoastră de trei ani încă mai udă patul noaptea. Nimic din cele ce i-aţi spus până acum nu a fost de folos. Va hotăraţi sa folosiţi comunicarea subiectiva. Intraţi pe nivelul alfa. Vizualizaţi copilul.

Spuneţi în gând***: „Copil rău ce eşti! Data viitoare când ai sa mai uzi patul, o sa te dau cu nasul !"***

Obţineţi în acest fel rezultatul dorit ? Nici vorba. Aţi încălcat toate cele trei reguli. Singurul lucru pe care l-aţi făcut corect a fost sa intraţi pe nivelul alfa, dar chiar şi aici este posibil sa fi revenit pe nivelul beta pentru a da curs iritării deloc relaxante. În momentul în care aţi spus „copil rău", aţi rupt conexiunea. Aţi creat o relaţie de la superior la inferior, care, în mod obligatoriu, dezactivează emisfera dreapta.

În fine, evocând pedeapsa, dumneavoastră fiind cel ce o aplica şi copilul cel ce o suporta, aţi ales separarea, o caracteristica a emisferei stângi. În acest moment, emisfera dreaptă iese din scenă. Gândirea la nivelul alfa trebuie sa fie creativă, nu distructivă. Pentru a face

comunicarea subiectiva să funcţioneze, trebuie sa acceptam cealaltă persoana ca pe un egal. Soluţiile subiective oferite trebuie sa fie soluţii materiale de care sa beneficieze atât cel care le propune, cât şi cel care le accepta.

O altă regulă pentru comunicarea subiectivă este să evitaţi folosirea multor detalii. Detaliile sunt „materialul" emisferei stângi. Lăsaţi soluţia mutuală cât mai simplă, fără „dacă", „şi" sau „ori".

Când veţi întruni aceste cerinţe de bază, veţi putea aborda cazul udării patului în acest fel :

Intraţi pe nivelul alfa. Vizualizaţi copilul. Spuneţi în gând : ***„Dragul meu, n-ar fi mult mai bine ca atunci când ai nevoie sa urinezi să te scoli din pat şi să mergi la baie ? Ai avea un pat mult mai confortabil. Ai dormi mai bine, iar eu n-ar mai trebui sa spăl de atâtea ori aşternuturile."***

Simplu. Împreună. Beneficiu mutual. Şi eficienta.

Şedinţa 34

CENTRAREA ŞI SĂNĂTATEA

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Incepând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
    A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
    B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
    C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai

bine decât înainte."

6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."

7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Centrarea

Inventarea roţii a fost unul dintre cei mai importanţi paşi pe care i-a făcut omenirea în evoluţia sa de la viaţa primitivă la cea civilizată.

Dar noi mai inventam şi acum roata.

Oamenii încă mai învaţă să fie centraţi ca o roată. Dacă axul roţii nu este perfect centrat, mişcarea nu este lină, aşa cum ar trebui. Este împiedicată. Spunem atunci că roata este descentrata.

Oamenii care nu sunt centraţi sunt excentrici. Nu avansează lin pe drumul vieţii. Au un comportament dezechilibrat. Gândirea lor este ciudata. Deviază cu uşurinţă. Pot fi creativi sau distructivi. Gândirea centrata este gândirea alfa. Alfa este centrul domeniului frecventelor cerebrale umane.

Oamenii de ştiinţa au descoperit ca spaţiul dintre planeta noastră şi ionosfera de deasupra formează o cavitate de rezonanţă care conţine energie electromagnetică ce vibrează la o frecventa de zece vibraţii pe secunda — media domeniului frecventelor alfa ale creierului uman. Savanţii bănuiesc ca generatorul acestor vibraţii s-ar putea afla undeva în adâncimea universului. Dar ar putea fi oare vorba de fapt despre frecventa medie a milioane de creiere umane ce pulsează pe pământul de dedesubt?

O persoana centrata are mai multe unde cerebrale pe frecventa alfa decât una excentrica. Puteţi recunoaşte o persoană centrată pentru că este mai umana. A fi mai uman înseamnă a fi mai sănătos şi mai spiritualizat. Aceste trăsături se capătă automat când persoana devine centrată, gândind mai mult în domeniul central al undelor cerebrale - adică în dimensiunea alfa de zece vibraţii pe secunda, care are aceeaşi frecventa cu a energiei electromagnetice din jurul planetei noastre.

Pe măsură ce gândirea dumneavoastră devine mai centrată, mai întâi prin folosirea dimineaţa a exerciţiilor de numărătoare inversă pentru a

intra pe nivelul alfa, apoi prin autoajutorarea pentru a avea o sănătate mai bună şi, în fine, prin ajutorarea altora pentru a se însănătoşi, deveniţi oameni mai buni, mai umani.

Sistemul dumneavoastră imunitar devine mai viu. Sistemul reproducător devine mai viu. Mintea creatoare devine mai vie. Intuiţia devine mai vie. Şi astfel, deveniţi o persoana mai sănătoasă, mai atrăgătoare, mai ingenioasa şi cu mai mult succes.

Veţi fi de asemenea mai în siguranţă, mai în acord cu mersul firesc al lucrurilor. Veţi risca mai puţin să fiţi implicat într-un accident decât o persoana excentrică şi mai puţin predispus să creaţi o realitate distorsionată, aberantă, anormală.

Lumea interioară, lumea exterioară

Deoarece aceasta este o lume fizica şi supravieţuirea în cadrul ei este esenţială, ne-am dezvoltat în mod natural modalităţi de gândire logice, raţionale, intr-o măsură mult mai mare decât capacităţile fanteziei şi vizualizării. Am acordat prima prioritate lumii exterioare, fizice, iar preocuparea pentru aceasta lume exterioara, fizica, ne-a eclipsat în buna parte facultăţile lumii interioare.

În metoda Silva, facem apel la lumea interioară. Nu ne propunem sa deplasam total accentul şi sa dam prioritate lumii interioare în detrimentul celei exterioare. Dar încercăm sa acordam aceeaşi importanta celor doua lumi. Lucram pentru activarea emisferei drepte a creierului, un organ al inteligentei legat de lumea interioara, astfel încât sa o folosim la fel de mult ca şi pe emisfera stânga, un organ al inteligentei legat de lumea exterioara.

Unii critici ne contrazic, susţinând ca lumea exterioara este singura realitate şi numesc lumea interioara ireala. Dar aceştia nu iau în considerare faptul ca toate lucrurile cu adevărat măreţe din istoria şi civilizaţia noastră îşi au originea în lumea interioara.

Un artist vede tabloul în minte şi îl pictează. Un compozitor aude în minte întreaga piesa şi abia apoi o aşterne pe hârtie. Scrierile sacre ale umanităţii au ajuns pe hârtie prin intermediul lumilor interioare ale scribilor lor. Inventatorii şi-au imaginat creaţiile, fizicienii şi-au visat teoriile şi oamenii de ştiinţa au fost răsplătiţi cu descoperirile făcute, pe calea revelaţiei şi a intuiţiei. Facultatea creatoare a mintii umane este conexiunea noastră cu Creatorul. Iată ce spun de fapt criticii noştri:

„Este greşit să fii conectat cu Dumnezeu."

Adevărata greşeală ar fi sa întrerupem aceasta conexiune. A face aşa ceva ar însemna:

- să ne abandonăm puterea de a ne crea propria realitate;
- să ne abandonăm capacitatea de a diminua stresul, durerea şi întregul spectru al stărilor de boala;
- să ne abandonăm capacitatea de a alunga gândirea negativa şi a o înlocui cu gânduri pozitive;
- să ne abandonăm capacităţile creatoare, intuitive şi psihice.

Am fost creaţi cu un creier bicameral, cu două emisfere. Dar, într-un anume fel el este ca o casă divizată împotriva ei înseşi, cu emisfera stângă „corectând" emisfera dreaptă şi ştergându-i o mare parte din conţinut.

Activând emisfera dreapta şi arătându-i emisferei stângi care sunt abilităţile acesteia, beneficiem de funcţionarea creierului ca un întreg, având o capacitate mentala sporita, sănătate şi eficienta. Când ambele emisfere cerebrale lucrează pentru dumneavoastră, sunteţi centrat - „în rezonanţă" cu universul.

Şedinţa 35

FOLOSIREA NIVELULUI ALFA PROFUND

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 30 sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.
   A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.
3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   B. Când vă veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectivă.
   C. Imaginaţi-vă că vă iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: ,,Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Diferenţele dintre nivelul alfa profund şi cel superficial

Veţi observa ca, pentru unele dintre procedeele descrise în aceasta carte, am recomandat o numărătoare inversa suplimentara pentru a pătrunde mai adânc pe nivelul alfa. Nu practic întotdeauna aceasta numărătoare suplimentara, deşi în multe cazuri ea poate fi de folos. Este în interesul cititorului ca procedeele sa fie cât mai scurte şi mai simple.

De curând s-a desfăşurat un proiect de cercetare condus de un instructor al metodei Silva, la o universitate locala. Au participat optsprezece absolvenţi Silva. Zece au trecut printr-un proces aprofundat de relaxare înainte de a intra în alfa. Opt au folosit metoda standard. După aceea, toţi au fost testaţi cu ochii deschişi la nivelul alfa pentru a li se măsură abilitatea de a detecta vizual şi a identifica obiecte care li se arătau a zecea parte dintr-o secunda şi a o compara cu aceeaşi abilitate la nivelul beta. Subiecţii care îşi adânciseră nivelul alfa prin procedee suplimentare de relaxare au identificat mai puţine obiecte la nivelul alfa decât la nivelul beta. De cealaltă parte, subiecţii care au intrat în alfa fără procedee suplimentare au fost capabili sa identifice mai multe obiecte la nivelul alfa decât la nivelul beta.

Acest experiment pare sa confirme alte cercetări şi ceea ce-mi spune propria mea intuiţie, sugerând ca oamenii care intra pe nivelul alfa mai profund tind să-şi anuleze temporar capacităţile de control cognitiv de percepţie senzoriala automata şi în locul lor îşi activează un tip de atenţie mai concentrata înspre interior. Un nivel alfa mai superficial măreşte atenţia orientata spre exterior. Astfel, un nivel alfa mai

superficial este recomandat pentru rezolvarea problemelor extreme ale corpului şi minţii - probleme de afaceri, financiare, legate de posesiuni materiale. Nivelul alfa mai profund, pentru care folosiţi o numărătoare suplimentara sau o relaxare progresiva care sa va coboare undele cerebrale sub zece cicli pe secunda, diminuează conştientizarea informaţiilor din exterior, dar măreşte abilitatea de a menţine o stare mai buna de sănătate.

Situaţia nu este alba sau neagra. Nu este vorba despre nici o regula. Intraţi pe nivelul alfa în orice fel puteţi, atunci când aveţi nevoie de ajutor pentru propria persoana sau pentru alţii. Defocalizaţi privirea, dacă doar atât puteţi face pe moment, fiţi conştient ca va fi de ajuns pentru a folosi metoda Silva. Aplicaţi Procedeul celor trei degete, dacă l-ati preprogramat, şi va fi suficient.

Număraţi înapoi de oriunde va aflaţi în cursul celor patruzeci de exerciţii matinale de numărătoare inversa. Dacă aţi terminat antrenamentul personal, numărătoarea de la 5 la 1 va va conduce pe un nivel alfa suficient de profund pentru a realiza lucruri importante în vederea însănătoşirii dumneavoastră şi a altora. Adăugaţi o numărătoare suplimentara de la 10 la 1 şi veţi fi la un nivel alfa profund. La acest nivel, veţi fi un vindecător mai eficient, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru ceilalţi.

Pentru problemele grave de sănătate, eu recomand nivelul alfa profund ori de cate ori este posibil. Dace nu este posibil, indiferent de motiv, lucraţi pe nivelul alfa cel mai profund la care puteţi ajunge. Oricum, va fi un nivel vindecător.

Şedinţa 36
CONTROLUL PERICOLELOR DIN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

1. Închideţi ochii îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secundă între două numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.

B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.

C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Până acum n-am spus nimic despre efectele pe care le au asupra sănătăţii poluarea aerului, a apei sau a alimentelor despre modul în care metoda Silva poate fi folosită pentru a ajuta la detectarea şi corectarea acestui tip de probleme. Pare ca acesta este locul potrivit pentru abordarea subiectului, deoarece tocmai am vorbit despre capacitatea sporita la niveluri alfa mai puţin profunde de a se ocupa de problemele lumii exterioare. Mai întâi, un cuvânt de atenţionare: gândurile negative amplifica efectele negative.

V-aţi putea face mai mult rău îngrijorându-vă în legătură cu chimicalele injectate în puii pe care-i mâncaţi decât prin ingerarea cărnii acelor pui. V-aţi putea face mai mult rău simţindu- vă vinovaţi pentru ca mâncaţi tot zaharul pe care-l conţine îngheţata cu frişcă decât prin ingerarea zaharului respectiv. Ingrijorarea şi învinovăţirea înseamnă stres. Stresul poate dauna sănătăţii mai repede decât majoritatea factorilor exteriori. Este preferabil ca, în loc sa va îngrijoraţi, sa utilizaţi o parte mai mare a mintii pentru a face alegeri bune, atunci când acest lucru este posibil.

Dacă sunteţi într-un supermarket şi vă întrebaţi dacă să cumpăraţi cotlete de vită sau de porc, opriţi-vă, defocalizaţi privirea şi întrebaţi-vă:

„Care sunt mai benefice pentru mine de data aceasta, cotletele de vita

sau de porc ?" Eliberaţi- vă apoi mintea de gândul respectiv, reveniţi la ceea ce făceaţi - alegeaţi un pachet — şi vă veţi trezi că mâna se îndreaptă automat către, sa spunem, carnea de vita, mai slaba. Dacă v-aţi preprogramat pentru a utiliza Procedeul celor trei degete, staţi cu cele trei degete împreunate la vârf în timp ce faceţi cumpărăturile. Cu cât aţi exersat mai mult metoda Silva, cu atât veţi fi mai centrat. Aşa cum am discutat mai înainte, o persoana centrata este mai capabila sa ia deciziile corecte.

Ocazional, necesitatea de a detecta toxine, substanţe iritante sau poluante devine mai critica. Atunci este mai bine sa intraţi pe nivelul alfa sa urmaţi un procedeu pentru rezolvarea problemei. Deoarece acesta implica lumea fizica din prezent, nu este nevoie sa adânciţi nivelul alfa în timpul şedinţei.

Alergiile

Dacă aveţi o erupţie pe piele, o indigestie sau o reacţie alergica repetata, abordarea cea mai înţeleaptă este prevenirea ei, nu doar tratarea simptomelor. Puteţi începe cu folosirea celor trei imagini mentale pentru eliminarea simptomelor, dar principalul obiectiv ar trebui să fie prevenirea. Cea mai bună metodă pentru o soluţie permanentă ar fi să detectaţi ce anume vă provoacă reacţia alergică şi apoi să evitaţi alimentul sau substanţa respectiva.

Procedeul este următorul:

1. Intraţi pe nivelul alfa şi vizualizaţi-vă drept în faţă având simptomele alergiei. La vedere se afla un calendar.
2. Întrebaţi-vă când şi de ce s-a declanşat alergia; întoarceţi filele calendarului încet, înapoi, pagina cu pagina, în timp ce detectaţi imaginile ce vin dinspre dreapta (din trecut).
3. Când va apare o scenă, permiteţi-i sa se desfăşoară.
4. Încheiaţi şedinţa la nivelul alfa şi analizaţi ceea ce a scos la iveala memoria. Încercaţi sa înţelegeţi lucrurile din perspectiva zilei de azi.

Înţelegerea unui eveniment din perspectiva zilei de azi ar putea foarte bine sa pună capăt alergiei. Dacă simptomele persista, orientarea programării pentru eliminarea simptomelor are şanse sa înlăture problema fără substituirea simptomelor.

Pentru un tratament mai detaliat al alergiilor, vedeţi capitolul 49.

Identificarea cauzei unei alergii

Atunci când cauza este unul dintre alimentele sau substanţele cunoscute:

1. La nivelul alfa, vizualizaţi-vă medicul sau o alta persoana autorizata stand în fata dumneavoastră.
2. Alegeţi doua alimente sau substanţe şi întrebaţi-vă medicul care dintre ele v-a produs cel mai probabil alergia.
3. Ieşiţi de pe nivelul alfa şi gândiţi-vă la acest lucru; un răspuns va va veni în minte.
4. Comparaţi substanţa respectiva cu o alta în acelaşi fel ca mai sus, până când găsiţi „vinovatul".

Poluanţii

Devenind mai centrat (vedeţi mai sus), sunteţi condus de intuiţie pentru a face alegerile cele mai potrivite. Puteţi, de asemenea, intra pe nivelul alfa dace sunteţi nedecis, pentru a pune o întrebare. Prima impresie pe care o primiţi este de obicei cea mai puternica şi totodată cea corecta.

Dependenţa de droguri sau alte tipuri de dependenţă

Rezolvarea acestor probleme nu este simpla. Când o persoana alege drogurile, ia o decizie mentala bazata pe propriile experienţe de viaţă. Se pot aplica în acest caz mai multe metode, descrise în alta parte:

1. Cursurile metodei Silva de treizeci şi doua de ore.
2. Comunicarea subiectivă dinspre o alta persoană pentru schimbarea hotărârii.
3. Asistenta clinică (poate fi rezultatul opţiunii 2).

Şedinţa 37

DE CE SĂ VINDECĂM?

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi

atrăgător.

A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica ?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.

B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.

C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.

4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Un medic a scris următoarele: ***„In mod intuitiv, cred ca încă de la naştere suntem conştienţi de adevărata natura a vindecării, în sensul ca aceasta nu se îndreaptă nici către mijloace mecanice, nici către alte remedii... Un exemplu tipic este aşa-numita remisiune spontana a unui cancer incurabil. Eu i-aş spune acestui eveniment spontan mai degrabă vindecare creatoare ori autoindusă sau miracol săvârşit cu greu. "***

Aşa as spune şi eu, doctore.

Autorul acestor cuvinte este Bernard S. Siegel, doctor în medicina, care, împreună cu soţia lui, Barbara H. Siegel, a scris articolul „Aspecte spirituale ale artei tămăduirii", pentru The American Theosophist. Mai târziu, dr. Siegel a scris cartea Love, Medicine, and Miracles [New York: Harper & Row, 1986] (Iubire, medicine miracole), care a fost multa vreme un best-seller. Chirurg cu practica privata şi asistent de chirurgie la Yale University School of Medicine, dr. Siegel a iniţiat în 1978 terapia de grup „Exceptional Cancer Patient" („Tipul excepţional de pacient bolnav de cancer"), care utilizează imagini şi desene ale pacienţilor. El

nu crede ca medicul ar trebui sa fie doar un „mecanic" care vindeca, ci îl vede şi ca pe un învăţător care-i ajuta pe oameni să-şi asume responsabilitatea propriilor probleme şi sa ia parte la munca de vindecare.

Din nou sunt de acord cu dumneavoastră, doctore. Dar ar trebui sa mergem mai departe. Dacă ne putem îmbolnăvi şi însănătoşi prin intermediul mintii ? N-ar trebui să fie nişte cunoştinţe la fel de elementare ca scrisul şi cititul?

Sigur, trebuie sa ne învăţăm copiii cum să-şi folosească mintea pentru a împărţi la trei noua prăjituri. Dar ar mai fi nevoie şi să-i învăţăm cum sa intre intr-o lume imaginara şi cum sa aducă corecţii lumii fizice - de exemplu, cum sa scape de o durere de burta după ce au mâncat prea multe prăjituri.

Este greşit să vindecăm?

Uneori, oamenii pun sub semnul întrebării acest tip de vindecare, socotind ca invadează intimitatea. Sau îi acuza pe practicanţii metodei Silva că-i împiedică pe oameni să-şi rezolve propria karma. Sau au impresia ca Dumnezeu nu vrea ca noi sa ne amestecam.

Convingerea mea este ca noi suntem responsabili unul pentru altul. Dacă devenim conştienţi ca o persoana suferă dintr-o anumită cauza care o împiedică să-şi îndeplinească misiunea pe aceasta planeta, este responsabilitatea noastră sa remediem problema acelui om, indiferent dacă acesta ştie sau nu ca facem asta.

In ceea ce priveşte karma, eu cred că ea se refera la faptele greşite pe care le facem în timpul acestei vieţi şi la consecinţele lor. Mulţi filozofi orientali ne învaţă ca ne purtam karma dintr-o viaţa în cea următoare. Dar eu consider ca pedeapsa are un sens numai când ştii despre ea, când eşti conştient de lucrurile pe care le-ai greşit. Scopul ei ar fi sa ne permită sa ne corectam modul de viaţa şi sa învăţăm sa nu mai repetam aceeaşi greşeală. Pedeapsa pentru o fapta de care nu suntem conştienţi nu are acest efect, şi nici aceeaşi valoare. Prin metoda Silva, eu încerc sa le arat oamenilor care sunt relaţiile cauză-efect intre ceea ce gândesc şi rezultatele asupra vieţii lor, astfel încât sa înţeleagă ce modificări trebuie sa aducă în viaţa lor pentru a avea o sănătate perfectă, prosperitate şi fericire.

Cât despre faptul că ne-am amesteca în voia Domnului, eu consider ca,

dacă Dumnezeu n- ar vrea ca noi să procedam în acest fel, acţiunile şi eforturile noastre n-ar putea avea niciodată eficienta. Dar nu este cazul. Aşadar, faptul ca s-ar putea ca Dumnezeu să nu vrea ca noi sa intervenim, nu ne absolvă de obligaţia de a încerca sa remediem problemele.

Avem nevoie sa ne ajutam unul pe altul. In junglă, unde domneşte legea „omoară sau vei fi omorât", animalele îşi sar în ajutor unul altuia. Oamenii beneficiază şi ei de primul ajutor, ambulante, spitale, surori medicale, paramedici, medici, specialişti şi tot felul de terapeuţi, inclusiv vindecători spirituali. Părerea mea este următoarea: avem obligaţia sa ne dezvoltam capacitatea mentala de vindecare şi sa o folosim atunci când este necesar. Eu cred ca ne aflam pe aceasta planeta cu un scop: sa ajutam procesul continuu de creaţie.

Rolul oamenilor în creaţie

Pentru a ajuta procesul de creaţie, este nevoie sa fim creatori, nu distrugători. Trebuie să ne străduim să participam la soluţionarea problemelor. Trebuie să avem sentimentul ca este bine să cream şi rău sa distrugem. Dacă misiunea noastră ar fi distrugerea planetei, aceasta formula ar fi inversata. Ne-am simţi bine când am demola şi am arunca lucrurile în aer şi ne-am simţi rău când am construi, am inventa sau am progresa.

Se spune că Dumnezeu ne-a creat după chipul sau. Cu siguranţă, Creatorul nu are un corp cu doua mâini şi doua picioare. Deci, nu am fost creaţi după imaginea fizică a Creatorului, ci după cea mentală şi spirituală. Pentru a lua parte la continuarea creaţiei, în calitate de co-creatori ai lui Dumnezeu, trebuie sa păstrăm legătura cu conducătorul nostru. Muncitorii de pe un şantier care nu reuşesc să ţină legătura cu şeful de echipă şi cu superiorii lor, ajung repede să greşească.

Supravieţuirea umanităţii depinde de conexiunea pe care o menţinem cu Dumnezeu - şi nu prin corpurile noastre, ci prin minte. Trebuie sa învăţăm sa ne folosim întregul potenţial al mintii pe care ne-a dat-o Dumnezeu.

Mintea este facultatea senzoriala a inteligentei umane. Ştii ca inteligenta umana poate funcţiona la distanta de creier şi ca avem o conştiinţa care nu este limitata fizic de creier sau de barierele fizice ale timpului şi spaţiului.

Când ne îndreptăm atenţia conştientă dinspre dimensiunea fizica spre cea non-fizică sau spirituala, intram în legătura cu Dumnezeu. Când ne „deconectam" de la lumea din afara - închizând ochii sau defocalizând privirea, meditând, intrând în „lumea lăuntrică" - ne activam conexiunea cu Dumnezeu. Începem sa primim inspiraţie de la Dumnezeu. Devenim corecţi. Putem „ghici" corect. Putem face chiar şi profeţii. Putem vindeca. Putem face din aceasta lume un loc mai bun pentru toţi.

Şedinţa 38
CLARVIZIUNEA

1. Închideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Începând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Întrebaţi-vă în gând: „De ce am aceasta problema fizica?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
   C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Îmi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Începeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii şi afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Felicitări! Mai aveţi doar două zile până la încheierea cursului.

Ce vă face sa fiţi clarvăzător ?

Vă controlaţi nivelul alfa. Îl folosiţi pentru a va ajuta pe dumneavoastră şi pe alţii. Decideţi să vă ajutaţi fratele, care are pietre la vezica biliară. Deşi acesta locuieşte la o distanţă de o mie de kilometri de dumneavoastră, intraţi pe nivelul alfa, îl vizualizaţi şi vă imaginaţi pietrele din vezica sa biliară. Simţiţi ca sunt două pietre. Le zdrobiţi cu degetele. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa.

A doua zi, fratele vă caută la telefon.

„Am vrut doar să-ţi spun că în dimineaţa asta am eliminat piatra. Am scăpat de problemă. " „Sepoate", îi răspundeţi dumneavoastră, ***„dar cred că erau două şi o să mai elimini una. "***

În următoarea zi telefonul suna: ***„Ai avut perfectă dreptate. "***

Vă puteţi imagina cât de fericit aţi fi ? V-aţi folosit mintea într-un mod care întrece puterile omeneşti! O puteţi face! Acum înţelegeţi mai multe despre dumneavoastră.

Ce se întâmpla? Sunteţi clarvăzător? Clarviziunea poate fi definita drept ***„puterea de a percepe lucruri care în mod normal sunt inaccesibile simţurilor omeneşti".*** Dar de fapt nu funcţionează printr-o cale senzoriala. Totul are loc prin intermediul mintii.

Mai întâi vă doriţi sa ştiţi ceva despre fratele dumneavoastră. Apoi vă activaţi o parte mai mare a mintii. Căpătaţi o idee despre ceea ce vreţi să ştiţi. Va exprimaţi aceasta idee sub forma imaginilor mentale, a cuvintelor şi a sentimentelor. Va reprezentaţi mental cele doua pietre de la vezica biliara. O persoana cu clar-audiţie ar putea „auzi" răspunsul în minte. Un clar- senzitiv ar putea „simţi" mental informaţia. Dar informaţiile nu sunt culese cu ochii, urechile sau cu alte simţuri, ci cu mintea.

Mintea include toate simţurile. Prin „toate", nu înţeleg numai cele cinci simţuri comune, pe care suntem obişnuiţi sa le separam, ci mult mai multe sisteme senzoriale pe care încă nu le- am recunoscut şi care, prin urmare nu au căpătat deocamdată nici un nume. Un clarvăzător îşi poate folosi toate simţurile subiective. Devenind clarvăzător, aveţi ceea ce se numeşte ***„percepţie extrasenzoriala"*** (PES). În metoda Silva, noi spunem ca PES înseamnă ***„percepţie eficienta senzoriala".***

Senzaţia noastră este că PES nu este „extra". Toată lumea o are. Nu

este nici în afara simţurilor, pentru ca foloseşte simţurile. Când percepeţi informaţiile din dimensiunea subiectiva, o facem prin ceea ce în general se cheamă PES, o combinaţie a tuturor simţurilor. V-ar fi mai greu sa va reprezentaţi sau sa simţiţi care este problema dacă v-aţi concentra asupra unui singur organ de simt.

Doriţi-vă sa ştiţi. Apoi informaţia va ajunge la dumneavoastră. Puteţi sa v-o reprezentaţi vizual, în cuvinte sau sentimente - în orice fel va puteţi concentra mai bine asupra ei o puteţi înţelege mai profund. Dar informaţia ne parvine mai întâi sub forma impresiei de a şti.

Vă transforma PES într-o persoană ciudată ?

Ştiinţa de a intra în mod conştient pe nivelul alfa şi de a folosi ambele emisfere cerebrale va plasează la frontiera dezvoltării graduate a omenirii. Aceasta înseamnă că vă aflaţi înaintea multor altor oameni. Majoritatea se pierd pur şi simplu în mulţime. Fiind înaintea majorităţii, sunteţi aparte. Mulţi oameni ar prefera sa fie „oarecare" în loc sa fie „aparte", pentru că a fi altfel te plasează în categoria ciudaţilor. Multe genii au fost considerate ciudate.

De fapt, PES n-ar trebui sa va facă aparte. Toată lumea are aceste capacităţi. Sunteţi unul intre câteva miliarde. Ceea ce va diferenţiază acum este faptul ca ştiţi cum sa le controlaţi şi sa le utilizaţi pentru a rezolva tot felul de probleme. Din aceasta perspectiva sunteţi aparte. Dacă nu va simţiţi bine sa ieşiţi în evidenta, nu le spuneţi celorlalţi ceea ce faceţi. Nu vă lăudaţi cu felul în care aţi scăpat de o durere în câteva secunde sau cât de repede aţi rezolvat o problemă respiratorie. Păstraţi pentru dumneavoastră aceste fapte. Dacă vă întreabă cineva ce aţi făcut, spuneţi-i persoanei să citească această carte sau să urmeze cursurile Silva. Nu vă lăudaţi că aţi ajutat pe cineva să scape de o problemă de sănătate. Mulţumiţi-vă sa păstraţi pentru dumneavoastră satisfacţia, ştiind ca v-aţi adus contribuţia la procesul de creaţie.

Satisfacerea eului este o forma superficială de remuneraţie. Meritaţi mai mult. Iar Dumnezeu îi răsplăteşte pe co-creatorii Săi prin mijloace care sunt cu mult superioare salariilor minime pe economie. Kahlil Gibran, autorul cărţii „Profetul", a fost cel care ne-a reamintit că nu trebuie să invităm un om bogat la masa noastră. Acesta nu va face decât să ne invite la rândul lui acasă la el. Invitaţi la masă un sărac. Acesta nu va fi capabil sa va răsplătească, aşa că o va face universul în locul lui.

„Modalităţile de plată" ale universului sunt minunate.

Şedinţa 39
AFLAREA ŢELULUI ÎN VIAŢĂ

1. Inchideţi ochii şi îndreptaţi-i uşor în sus, spre sprâncene.
2. Paşii 2A, 3A, 3B şi 3C sunt opţionali. Număraţi lent, în gând, de la 10 la 1. Faceţi pauze cam de o secunda intre doua numere.

A. Incepând cu scalpul, concentraţi-vă atenţia asupra diferitelor parţi ale corpului dinspre cap către picioare, relaxându-le pe rând.

3. Când ajungeţi la 1, vizualizaţi-vă tânăr, radios, sănătos şi atrăgător.
   A. Intrebaţi-vă în gând: „De ce am această problemă fizică?" Apoi lăsaţi-vă mintea sa caute.
   B. Când va veţi gândi la o persoana anume, imaginaţi-vă persoana respectiva.
   C. Imaginaţi-vă ca va iertaţi reciproc. Apoi vizualizaţi-vă cum va îmbrăţişaţi, va strângeţi mâna, zâmbiţi şi daţi aprobator din cap. Simţiţi-vă bine pentru ca faceţi aceste lucruri.
4. Repetaţi mental: „Imi voi păstra întotdeauna o sănătate perfecta a corpului şi a mintii."
5. Apoi spuneţi-vă: „Voi număra de la 1 la 5. Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
6. Incepeţi sa număraţi. Când ajungeţi la 3, repetaţi: „Când voi ajunge la 5, voi deschide ochii, simţindu-mă bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte."
7. Când ajungeţi la 5, deschideţi ochii afirmaţi în gând: „Sunt perfect treaz, mă simt bine şi perfect sănătos, mult mai bine decât înainte. Aceasta este realitatea."

Felicitări! Mai aveţi doar o zi până la încheierea cursului şi vă veţi putea pune toate resursele metodei Silva să lucreze pentru dumneavoastră, pentru prieteni şi persoanele iubite.

Recunoaşterea scopului vieţii

Oare este mai sănătos să plutiţi pe valurile vieţii şi să nu aveţi nici un tel, nici un obiectiv, ori să aveţi un scop în viaţa, să vă fixaţi obiective, să

le atingeţi, apoi să căutaţi altele noi ?

Experienţa ne dovedeşte ca cei care „fac pluta" manifesta mai puţin interes fata de viaţa, au o voinţă mai slaba de a trai şi prin urmare sunt mai susceptibili la melancolie, nefericire şi depresie decât oamenii care au un scop în viaţa. Ei trăiesc pentru a evada, de obicei cu ajutorul unei sticle de băutură, până când ajung la evadarea finala. Persoana care simte ca are un scop în viaţa este mai energica, mai atrăgătoare, mai entuziasta şi mai sănătoasă. Nu are importanta care este scopul, atâta timp cât el este privit cu încredere şi răbdare. Este foarte sănătos sa staţi din când în când sa va reamintiţi care este scopul dumneavoastră în viaţa.

Când o persoana antrenata în folosirea emisferei drepte analizează evenimentele din lume, descoperă ca umanitatea pare să-şi fi pierdut simţul valorilor în multe direcţii. Ne comportam ca şi cum am fi fost trimişi pe aceasta planeta intr-o vacanţă. Părem sa fim mereu intr-o pauza de cafea.

Atunci când cineva îşi foloseşte nivelul alfa pentru a pune întrebări ca „De unde am venit?", „De ce suntem aici?", „Care este menirea noastră?", primeşte răspunsuri interesante şi clare. Atunci ne dam seama că ne-a fost încredinţată de către Creator misiunea de a veni pe aceasta planeta pentru a avea grija de creaţia Sa. Când analizăm puternicul nostru program natural - să ne căsătorim şi sa creştem o familie - vedem ca acesta este sistemul prin care Creatorul se îngrijeşte ca alţi oameni sa continue sa ajungă pe planeta.

De asemenea, dorinţa de a fi sănătoşi şi de a evita durerile şi disconfortul ne asigură o stare bună pentru a face o muncă de calitate. Dorinţa de a acumula averi concordă cu scopul de a corecta problemele. Care dintre aspectele creaţiei este specialitatea dumneavoastră ? Vă urmăriţi ţinta în mod curent ? Puteţi obţine răspunsuri la aceste întrebări la nivelul alfa:

1. Intraţi pe nivelul alfa. Adânciţi-vă şi mai mult în starea alfa.
2. Vizualizaţi-vă în fata dumneavoastră.
3. Întrebaţi-vă care va este scopul pe aceasta planeta.
4. Lăsaţi-vă mintea sa viseze la acest subiect.
5. Încheiaţi şedinţa pe nivelul alfa; continuaţi sa va gândiţi la ideea care v-a venit.

Ceea ce v-a apărut în minte s-ar putea apropia mai mult de ceea ce ar

trebui sa faceţi decât de ceea ce faceţi în realitate.

Atunci când nu faceţi ceea ce ar trebui, meseria vi se pare plictisitoare, nu va place şi nu va satisface - condiţii stresante care va pot afecta sănătatea. În cel mai bun caz, aceasta înseamnă ca nu sunteţi atât de vibrant, de energic şi de atrăgător în ochii celorlalţi pe cât aţi putea fi.

Şedinţa 40
PACEA MINŢII

Aceasta este ultima dimineaţă a cursului. Ştiţi procedeul. Număraţi de la 10 la 1.

Felicitări! Aţi terminat cursul. De-acum încolo sunteţi pregătit sa utilizaţi metoda standard de numărare de la 5 la 1 pentru a ajunge pe nivelul alfa.

Vă aflaţi în punctul în care i-aţi putea uimi pe medici prin viteza incredibila cu care v-aţi putea reveni de pe urma unei boli sau leziuni şi, chiar mai important, de a tine boala la distanta şi a rămâne intr-o stare superioara de sănătate.

Ce tip de persoană sunteţi ?

O relatare din Los Angeles, apărută pe United Press International, era intitulată „Vizita bunicii determina formidabila remisiune a tumorii unui băiat".

Băiatul de noua ani a fost internat în spital intr-o stare critica. Doctorii spuneau ca avea o tumoare pe creier şi că putea muri în orice moment. O fundaţie a aranjat ca bunica lui să vină cu avionul la Los Angeles. Nu se ştie dacă băiatul va rezista până la venirea ei, dar a rezistat. Ea a ajuns intr-o zi de vineri. Starea lui s-a îmbunătăţit instantaneu. Duminica a fost scos de pe lista critica. Un cadru medical a declarat ca tumoarea sa era în stare de remisiune.

Acest băiat avea probabil o anumită trăsătură a personalităţii care tânjea după dragoste. De îndată ce a primit-o, aceasta a atras după sine remisiunea.

În 1959, cardiologii Meyer Friedman şi Ray Rosenman au făcut sa se încingă firele de telegraf când au arătat ca oamenii puteau fi împărţiţi în mare în doua tipuri, unii fiind mai predispuşi atacului de cord decât ceilalţi. Cei de tipul A erau nerăbdători, competitivi, ambiţioşi şi iuţi la manie. Cei de tip B erau mai relaxaţi şi mai dezinvolţi. Bineînţeles, cei

de tip A erau mai predispuşi sa devină pacienţi cardiaci. Recent, aceste descoperiri au fost aprofundate, iar în rândul celor de tip A s-a remarcat trăsătură numita ostilitate. De fapt, s-a descoperit ca cinismul, neîncrederea în firea umana şi dispreţul fata de interesele oamenilor reprezintă cheia personalităţii de tip A.

Tipul în care va încadraţi va afectează sănătatea. Sunteţi capabil sa activaţi în „echipa" Creatorului? Sunteţi capabil sa munciţi în armonie cu colegii dumneavoastră? Dacă răspunsul este „nu" sau „poate", atunci fără îndoială aveţi nevoie sa utilizaţi nivelul alfa pentru a va programa o atitudine pozitiva fata de ceilalţi.

Iată câteva afirmaţii pe care le puteţi face pentru a transforma ostilitatea şi cinismul în încredere şi cooperare:

- Am din ce în ce mai multă înţelegere, compasiune şi răbdare cu ceilalţi.
- Pe zi ce trece, am din ce în ce mai multă încredere în mine şi în ceilalţi oameni.
- Imi este din ce în ce mai uşor să lucrez cu ceilalţi oameni.

Aceste cuvinte ascund şi un alt program subliminal. In timp ce le afirmaţi la nivelul alfa, rostiţi de asemenea: „De la o zi la alta sunt din ce în ce mai sănătos din toate punctele de vedere."

Mai sănătos din toate punctele de vedere, deoarece caracteristicile tipurilor A sau B nu se reflecta numai asupra inimii şi sistemului circulator. Câteva dintre întrebările care au fost puse într-un studiu asupra cancerului şi stresului au fost următoarele: ***„Aveţi un hobby?" „Aveţi tendinţa sa ţineţi pentru dumneavoastră ceea ce simţiţi?" „In ultimii trei ani, aţi trecut printr-un divorţ sau printr-o despărţire, aţi avut vreun deces în familie, dificultăţi financiare, greutăţi la serviciu?"*** Ştiţi deja care au fost rezultatele acestui studiu. Ştiţi ca situaţiile enumerate mai sus pot îmbolnăvi un om. Rezultatul nu trebuie sa fie neapărat un cancer. Poate fi slăbirea sistemului imunitar, care este o invitaţie deschisa adresata aproape oricărui tip de boala.

Persoana apatica, ce spune resemnata „Sunt aşa cum sunt" îşi poate da sieşi o sentinţă de moarte. Dar, după ce aţi terminat acest curs, ştiţi cum sa schimbaţi toate acestea.

Pacea minţii

Doriţi-vă sa intraţi pe nivelul alfa şi sa va programaţi pozitiv pentru a

va schimba - şi a trai mai mult.

Unei salamandre căreia i s-a smuls coada îi poate creste o alta coada. Oamenii încă nu au căpătat abilitatea de a le creste organe sau membre noi. Avem multe de învăţat despre felul în care sa ne controlam corpul. Dar un lucru pe care-l putem învaţă este faptul ca se poate opri dezvoltarea tumorilor şi a diverselor boli eliminând gândurile conflictuale, resentimentele şi disperarea. Dacă aceste gânduri nu vor sa dispară de la sine, le putem alunga cu ajutorul gândurilor de iubire şi iertare. Atunci ne vom descoperi pacea mintii. Fiecare celula a corpului va simţi diferenţa odată ce veţi face aceasta descoperire. Va fi ca şi cum norii întunecaţi au dispărut şi soarele strălucitor şi-a făcut din nou apariţia. Climatul prielnic sănătăţii va fi restaurat.

Teilhard de Chardin a scris: ***„Cândva, după ce vom fi stăpânit vanturile, valurile, mareele gravitaţia, vom pune în slujba lui Dumnezeu energiile iubirii. Atunci, pentru a doua oara în istoria omenirii, omul va descoperi focul."*** Medicii vad în sălile de aşteptare boli, nu oameni - bărbaţi, femei copii. Cum ar putea ei iubi o boala? In meseria lor, medicii se aseamănă mai mult cu mecanicii decât cu nişte iubitori de oameni.

Impreună cu familia dumneavoastră, trebuie să oferiţi dragostea şi iertarea care hrănesc viaţa oamenilor. Dumneavoastră şi ceilalţi membri ai familiei trebuie să oferiţi iubirea, iertarea, râsul, bucuria, muzica, speranţa şi rugăciunea care sunt atât de necesare vindecării cu ajutorul mintii. Odată ce aţi oferit toate acestea, urmăriţi producerea miracolului.

Tehnicile metodei Silva pentru eliminarea stresului, restabilirea încrederii în sine şi a optimismului, pentru comunicarea subiectiva a iertării şi programarea gândurilor şi atributelor pozitive sunt paşi concreţi pe care îi puteţi face acum pentru a pune în practica o astfel de vindecare.

Un rezumat al implicaţiilor vindecării

- Este bine să vindecaţi; este mai puţin bine să vă ignoraţi rolul în propria vindecare şi în vindecarea celorlalţi.
- Vindecarea este o parte a rolului nostru de co-creatori alături de Creatorul.
- Ne putem accentua capacitatea de co-creatori intrând pe

nivelul alfa şi activându-ne emisfera dreapta.

- În cursul acestui proces, ne îmbunătăţim trăsăturile de personalitate, pacea mintii şi sănătatea.
- Capacitatea de a detecta problemele de la distanta este o funcţie naturală (psihică) a emisferei drepte.
- Încet-încet, lumea începe să-şi dea seama de capacitatea vindecătoarea a minţii omeneşti,
- Aveţi un scop în viaţă; simţirea acestui scop şi urmărirea împlinirii lui vă va face cursul vieţii mai lin.

Partea a doua
Viziunea Silva

Capitolul 41
LUMEA DE MÂINE

Vă puteţi imagina cum ar putea fi viaţa pe pământ dacă toţi oamenii şi-ar utiliza ambele emisfere cerebrale? Ce efect ar avea asupra păcii în lume abordarea subiectiva a diferenţelor dintre indivizi - inclusiv dintre liderii mondiali -, de la Sinele Superior la Sinele Superior, nu din perspectiva lui *cine anume* are dreptate, ci a lui *ce anume* este drept? Cum ar fi dacă geologii şi alţi oameni de ştiinţa ar fi capabili sa determine fizic oricând ar vrea sursele energetice şi minerale? Cum ar fi managementul afacerilor dacă directorii ar fi capabili sa ia decizii sigure în mod intuitiv? Cum ar fi profesia medicala dacă doctorii şi-ar îndrepta atenţia de la tratamentul bolilor către păstrarea stării de sănătate a pacienţilor şi ar folosi mai mult puterea mintii decât chimicalele şi medicamentele pentru a-i însănătoşi ?

Eu cred ca ar fi o lume mai buna. De fapt, cred ca am fi pe cale de a crea raiul pe pământ. Previziunea orwelliana a unui control guvernamental mondial pentru anul 1984 pare sa fi fost ceea ce s-a intenţionat: ficţiune. Nu va exista un Mare Frate, dar când toţi vom fi în armonie cu propria intuiţie, va exista un Tata, mai mare chiar.

În capitolul acesta îmi propun sa va împărtăşesc filozofia mea personala şi propriile mele concepţii intuitive despre viitor.

Noua frontieră spaţiul interior

Fizicianul Rupert Sheldrake[13] a dezvoltat un concept pentru a explica funcţionarea intuiţiei. În viziunea sa, exista o minte mai mare pentru fiecare formă de viaţă, iar fiecare formă de viaţă programează această minte mai mare. Dumneavoastră şi cu mine, trăind şi învăţând, alimentam aceasta minte mai mare cu propriile noastre cunoştinţe. Dr. Sheldrake numeşte aceasta minte „câmp morfogenetic", care ne duce cu gândul la „inconştientul colectiv" al dr. Carl Jung. În mod similar, Peter Russell are şi el viziunea unui creier global. El vede planeta Pământ capabila de autoreglare prin intermediul unei inteligente vaste. Iar Fritjof Capra concepe fizica noua coroborând înţelepciunea vechilor filozofi chinezi, care atribuiau lumii materiale o baza spirituala.

În rândul oamenilor de ştiinţă există acum pionieri care explorează o noua frontieră: spaţiul interior. Aceştia recunosc rolul important pe care conştiinţa îl joaca în lumea fizica. Nu cu mult timp în urmă, savanţii adoptaseră un punct de vedere mecanicist, o filozofie materialistă, respingând sau ignorând total puterea conştiinţei. Mulţi oameni de ştiinţă se menţin încă pe aceste poziţii, în ciuda unor demonstraţii ale efectelor conştiinţei asupra materiei. Dar cei care cutează să-şi apere convingerile sunt pionierii unui mod de înţelegere nou şi curajos asupra lumii, care susţine că existenta este mai mult decât rezultatul accidental al unui „big bang". Începem sa vedem lumea intr-o lumina noua, lumina conştiinţei şi a inteligentei. Aceasta ar putea fi suprema noastră iluminare. Care sunt câteva dintre căile prin care v-aţi putea trai viaţa într-un mod mai iluminat ?

Înainte de a vă împărtăşi viziunea mea despre direcţia către care cred că ne îndreptăm, dumneavoastră şi cu mine, vreau să vă reamintesc că suntem încă destul de neştiutori. Avem realizări măreţe în dimensiunea obiectiva, cea fizica. Suntem exploratori veterani ai pământului, cerului, marilor şi chiar ai spaţiului. Dar în dimensiunea subiectiva suntem deocamdată copii. Chiar cei mai competenţi clarvăzători din ziua de azi sunt mici copii în comparaţie cu cei care vor apărea. Abilităţile pe care omul le va căpăta când îşi va folosi în aceeaşi măsură ambele emisfere cerebrale vor rivaliza cu visurile ştiinţifico-fantastice.

Toţi oamenii vor învăţa să intre pe nivelul alfa

[13] Autorul lucrării The Presence of the Past (Prezenta trecutului), New York : Time Books, 1998

Cu doar 10% din populaţie capabila sa intre pe nivelul alfa şi să-şi folosească amândouă emisferele creierului, ne aflăm în situaţia de a nu putea schimba lucrurile. Explorările inteligenţei comune tuturor, pe care Rupert Sheldrake o numeşte câmp morfogenetic, sugerează că învăţarea trebuie să implice un număr critic. Acesta, odată atins, toată lumea „ştie" sau „poate".

Nu ştim care este numărul critic pentru fiinţele umane, dar avem nevoie să accelerăm instruirea pentru ca un număr de oameni din ce în ce mai mare din restul de 90% care încă nu sunt conştienţi de puterile emisferei drepte să înveţe să trăiască folosindu-şi intuiţia, percepţia înaltă, creativitatea şi clarviziunea. Trebuie să-i instruim pe toţi părinţii actuali şi viitori, pentru ca aceştia să-şi instruiască copiii. După aceea, toţi oamenii vor gândi folosindu-şi ambele emisfere. Religiile şi bisericile trebuie să susţină conceptul pentru a încuraja utilizarea emisferei drepte. Am pierdut deja doua mii de ani de practică ignorând sfatul lui Iisus de a intra în Împărăţia Cerurilor şi de a deveni profeţi şi înţelepţi, astfel încât sa ni se dea totul.

Educaţia trebuie să facă paşi mai repezi către introducerea în procesul de învăţare a activării emisferei drepte. Învăţând sa funcţioneze în domeniul central al spectrului undelor cerebrale (alfa), studenţii pot deveni perfect echilibraţi în gândire, folosindu-şi ambele emisfere pentru a învaţă mai uşor şi mai repede şi a căpăta acea abilitate de a rezolva problemele pe care astăzi o au doar geniile.

Muzica se va îmbina atunci cu ştiinţa şi arta cu matematica. Planurile lecţiilor vor reflecta abilităţile celor doua emisfere. Cursurile de dezvoltare a memoriei vor include tehnicile vizualizării şi imaginarii. Sistemele de citire şi învăţare rapida vor deveni procedee standard, la fel ca şi folosirea echipamentelor de biofeedback, cum ar fi „Silva Educator". Acest instrument comuta automat pe un program educaţional atunci când elevul atinge nivelul necesar de relaxare şi concentrare - şi întrerupe programul când elevul părăseşte acel nivel.

Pe măsură ce tot mai mulţi oameni îşi vor putea folosi ambele emisfere cerebrale, câmpul morfogenetic va fi programat pentru funcţionarea mentala bi-emisferică, acesta devenind atunci modul de viaţa al omenirii. Oamenii nu vor mai trai intr-o lume dominata de emisfera stânga, ci intr-o lume care se va conduce în funcţie de ambele emisfere. Pe planetă va exista o cu totul altă fază evolutivă. Toţi vom

avea abilitatea sa recunoaştem şi sa ne modificam atitudinile cauzatoare de boli şi emoţiile interioare. Toţi vom şti cum sa recunoaştem stresul şi să folosim nivelul alfa pentru a ne feri de el. Dacă ne vom îmbolnăvi, vom şti cum sa corectam mental problemele, iar dacă va fi nevoie de serviciile unui doctor, vom fi capabili sa sprijinim activitatea terapeutica a acestuia, asigurându-i succesul şi accelerând vindecarea.

Medicii care vor putea utilizeze în mod egal ambele emisfere vor pune diagnosticele mai rapid şi mai precis. Analizele cele mai scumpe şi deseori riscante vor fi ocolite din momentul în care clarviziunea oamenilor va fi activata pentru determinarea naturii problemei. Doctorii din viitorul apropiat, ştiind să-şi folosească întreaga capacitate a mintii, vor fi apţi sa folosească hipnoza şi hipnoanaliza, care-i vor ajuta sa depisteze cauzele mentale ale problemelor fizice.

Psihiatrii clarvăzători se vor proiecta în visele sau halucinaţiile pacienţilor pentru a le înţelege mai bine problemele, fie ca vor fi de natura psihologica sau biologica. Aceşti practicieni vor avea acces la trecutul pacienţilor indiferent dacă aceştia vor fi de fata sau nu, pentru a găsi originile problemelor.

Doctorii şi pacienţii lor vor lucra împreună în timpul vindecării. Doctorii vor explica pacienţilor problemele prin sugerarea unor imagini, astfel încât aceştia să poată folosi vizualizarea la nivelul alfa pentru a se vindeca. În consecinţă, vindecarea se va produce într-o fracţiune din timpul de care are nevoie astăzi. Costurile uriaşe ale serviciilor medicale vor fi reduse. Numărul de pacienţi din spitale va fi mai mic. Pe măsură ce oamenii vor fi capabili să alunge stresul, îşi vor păstra sănătatea mai mult timp şi durata de viaţa va fi mai lunga.

Cei care vor conduce vehicule îşi vor folosi abilitatea de a transcende spaţiul şi timpul cu inteligenta lor. Vor fi în stare în acest fel sa prevină accidentele. Prin activarea emisferei drepte intuiţia se va intensifica. Oamenii cu un factor intuitiv înalt se deplasează şi acţionează în mod conştient la momentul oportun, astfel încât evită pericolele. Programul puternic de supravieţuire se exprimă prin ambele emisfere cerebrale, de aceea vom înceta intuitiv să furăm, să luăm droguri sau să practicăm alte obiceiuri nocive. Nivelul de supravieţuire va creşte, asigurat fiind de întărirea sistemului imunitar, de o înclinaţie naturala către exerciţiu fizic, o atracţie mai mare către sursele cele mai potrivite de hrana, aer,

apa şi o nevoie normala de somn.

Vom trai veşnic ? Nu. Dar vom trece cu toţii dincolo fără şubrezelile, durerile şi bolile bătrâneţii.

Viaţa aşa cum ar putea fi

Pe măsură ce vom învăţa să intram pe nivelul alfa ne vom folosi ambele emisfere în mod controlat, vom remarca şi alte schimbări semnificative, pe lângă îmbunătăţirea sănătăţii. Afacerile zilnice vor fi foarte diferite de felul în care decurg astăzi. Persoanele din conducere vor utiliza intuiţia şi clarviziunea activate pentru a lua deciziile cele mai corecte în afaceri.

Vor avea mai puţin eşecuri sau chiar deloc. La ordinea zilei va fi produsul potrivit la locul potrivit şi în momentul potrivit, deoarece factorii de decizie şi producătorii vor fi capabili sa stabilească cu acurateţe nevoile consumatorilor.

Directorii de personal vor angaja întotdeauna oamenii potriviţi în locurile potrivite. Managerii de producţie vor fi capabili să controleze calitatea prin clarviziune şi comunicare subiectiva. Muncitorii şi şefii lor vor putea să lucreze împreună în armonie pentru binele comun. Oamenii de finanţe îşi vor folosi clarviziunea pentru a lua deciziile investiţionale. Industriaşii vor şti ce să producă pentru consum astfel încât să apere mediul înconjurător, aducându-i omenirii cel mai mare serviciu. Absolvenţii facultăţilor vor fi atraşi intuitiv către posturile cele mai potrivite pentru ei şi care sa satisfacă cel mai bine cerinţele momentului şi ale locului. Tinerii vor asculta mai puţin de chemarea strălucirii, a fastului şi a faimei şi mai mult de cea a talentului şi a eficientei.

Resursele naturale nu vor mai lipsi nicăieri în lume, deoarece vom învaţă să trăim cu ceea ce avem. Iar ceea ce avem ne va deveni mai accesibil pe măsură ce vom învaţă să descoperim intuitiv de ce avem nevoie şi să recunoaştem sursele alternative. Petroliştii şi geologii îşi vor folosi capacităţile mentale pentru a găsi sursele de petrol şi minereurile din sol, detectând tipul, adâncimea, cantitatea şi calitatea acestora şi evitând eşecurile actuale ale operaţiilor de explorare.

Fermierii şi agricultorii, responsabili pentru asigurarea hranei necesare supravieţuirii omenirii îşi vor folosi clarviziunea pentru a selecţiona rasele cele mai potrivite şi cele mai bune seminţe. Fiind mai

centraţi în gândire, vor lucra într-un mai mare acord cu Pământul Mama - vor planta şi vor recolta culturile potrivite, în momentul potrivit şi în locul potrivit, le vor fertiliza, transporta, depozita şi distribui corect. Reprezentanţii serviciilor însărcinate cu respectarea legii îşi vor folosi abilităţile pentru a depista infracţiunile şi a prinde infractorii, prin urmare numărul acestora va scădea. Cei cu tendinţe infracţionale vor fi identificaţi înaintea comiterii infracţiunilor şi vor fi învăţaţi sa adopte un mod de viaţa mai onorabil.

Conducătorii guvernelor vor fi mai oneşti, mai deschişi şi mai sinceri. Ei vor fi capabili sa facă proiecţii mentale în viitor, atât pentru necesităţile popoarelor lor, cât şi pentru acţiunile naţiunilor vecine. Diferenţele de interese vor fi detectate înainte de a deveni majore, şi vor fi rezolvate prin comunicare subiectiva. Războaiele dintre naţiuni vor slabi în intensitate, odată cu eliminarea elementului surpriza şi dezamorsarea crizei de neîncredere.

Oamenii vor fi mai umani. Vor avea mai mult respect pentru viaţa, în toate formele ei. Vor înţelege mai repede situaţiile şi vor ierta mai uşor, deoarece exclusivismul se va diminua şi sentimentul de unitate va fi întărit. Pe pământ oamenii vor trăi în pace, sănătate şi fericire. Merită să petreceţi câteva minute zilnic, în cele patruzeci de dimineţi pentru a învăţa să folosiţi nivelul alfa în orice scop doriţi ?

Calea înapoi către Tatăl

Omenirea a rătăcit calea. Oamenii s-au adâncit atât de mult în domeniul material al emisferei cerebrale stângi, încât conexiunea cu domeniul spiritual al emisferei drepte a fost lăsată în urma. Este posibil ca primul pas greşit sa fi fost făcut în Grădina Edenului, când omul a gustat pentru prima oara din fructul cunoaşterii binelui şi răului. Aceasta este polaritatea materiala pe baza căreia se dezvolta emisfera stânga. Poate a continuat în zilele Turnului Babel, unde se vorbeau multe limbi însemnând o şi mai pronunţată specializare a emisferei stângi. Oricum, cert rămâne faptul ca, indiferent cum am fi ajuns aici, în ziua de azi suntem oameni care ne folosim preponderent emisfera stânga, destul de surzi la vocea Tatălui din interiorul nostru.

Când cel mai mare vindecător al tuturor timpurilor, Iisus, a fost întrebat de unde obţinea anumite informaţii, răspunsul sau a fost „de la Tatăl". El nu a pierdut niciodată legătura cu Tatăl. In deceniile care au

trecut de când a luat naştere metoda Silva, au avut loc multe „coincidente" în care a fost implicat Iisus. In primii ani, acestea m-au ajutat sa mă asigur ca eram pe calea cea buna. Am descoperit ca oamenii care-şi activau emisfera dreapta deveneau mai umani, mai spiritualizaţi. Un om nu este doar o fiinţă cu înfăţişarea unui om. Un om este cineva care se comporta omeneşte. „După roadele lor îi veţi cunoaşte."

Alfa este dimensiunea spirituala. Este sursa intuiţiei. Intuiţia este vocea unei Inteligenţe Superioare. Este sursa iertării, a iubirii şi a încrederii, atributele propovăduite de Iisus. El ne-a îndemnat să manifestam aceste calităţi în viaţa noastră. Dar cum putem face acest lucru dacă ne lăsăm dominaţi de emisfera stângă? Emisfera stângă înfloreşte din separaţie, conflict şi egoism.

Iisus ne-a îndemnat sa căutăm împărăţia Cerurilor în interiorul nostru (nivelul alfa) sa trăim în dreptatea lui Dumnezeu, îngrijindu-ne de creaturile Lui şi nutrind sentimente de iertare, iubire şi încredere. Dacă vom face aşa, ne-a promis El, totul va fi cum trebuie. „Şi toate acestea se vor adaugă vouă." Mai ales sănătatea. Pentru ca alfa este conexiunea cu Dumnezeu.

Va puteţi imagina ce s-ar fi putut întâmpla aici pe pământ dacă am fi înţeles de la început mesajul lui Iisus? Astăzi am trai în paradis.

Am gândi la nivelul alfa şi, nu numai ca am fi mai aproape de Dumnezeu, ci am fi mai asemănători lui Dumnezeu.

Dar nu este nici acum prea târziu. Aveţi cheia la îndemână. Folosiţi-o şi totul vi se va adaugă vouă.

Cinci... patru... trei... doi... unu...

Partea a treia
Aplicaţii specifice

Această secţiune este concepută ca un ghid de referinţă rapid, pentru aplicaţii specifice. În unele cazuri, materialul prezentat în cuprinsul cărţii este repetat aici pentru înlesnirea căutării.

Capitolul 42
CORECTAREA COMPORTAMENTELOR ANORMALE

Ori de câte ori folosiţi comunicarea subiectivă pentru a readuce la normal un comportament aberant, destinatarul pare să-şi schimbe

imediat starea de spirit. Un vecin dificil se comportă mai prietenos. Un lucrător îndărătnic devine mai cooperant. Un client şovăitor se hotărăşte să cumpere. Un membru rebel al familiei îşi îndreaptă purtările. Un fumător caută ajutor pentru a se lăsa de fumat.

Când comunicarea subiectivă este folosită pentru a pune capăt unui comportament al altei persoane, care este distructiv sau chiar ameninţător la adresa vieţii cuiva, pare să aibă efect mai repede şi mai uşor decât atunci când este folosită pentru situaţii mai puţin critice.

Neuronii sunt programaţi în multe moduri, dar prioritatea supremă este supravieţuirea.

Mesajul de supravieţuire pe care-l trimiteţi obiectiv este acceptat uşor. De asemenea, atunci când vă gândiţi la el pe nivelul alfa şi activaţi emisfera dreapta, care este conexiunea cu sursa dumneavoastră, atunci realizaţi că mesajul este trimis de Sinele dumneavoastră Superior. De la Sinele Superior către Sinele Superior. Pot oare ignora neuronii un mesaj dintr-o asemenea direcţie?

Puteţi realiza toate lucrurile descrise mai jos - şi multe altele - comunicând subiectiv. Dar să nu credeţi că veţi găsi metoda pentru a vă impune propria voinţă în acest fel acasă sau la serviciu. Amintiţi-vă că interesul comun este o cerinţă de bază. Nu puteţi găsi o soluţie pentru dumneavoastră, creând concomitent o problema pentru altcineva. Puteţi influenta o persoana în direcţia pe care o alegeţi doar dacă direcţia este cea corecta de urmat.

Sigur, pentru un fumător direcţia buna de urmat este sa se lase de fumat.

Ştiţi deja cum sa va programaţi pentru a renunţa la fumat şi mai ştiţi ca aceşti paşi nu pot fi impuşi altei persoane. Persoana respectivă trebuie sa ia singură decizia de a renunţa la fumat apoi sa fie motivată sa facă pe rând câte un pas.

V-am arătat cum să utilizaţi filmele mentale pentru a scăpa de propriile obişnuinţe nedorite, dar motivarea altora necesită comunicare subiectivă. Procedeul este acesta :

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi persoana.
3. Vorbiţi-i în gând despre obiceiul ei, într-un mod afectuos. Arătaţi-i de ce ar fi bine, atât pentru ea, cât şi pentru familia şi colaboratorii săi, inclusiv pentru dumneavoastră, să pună capăt

obiceiului (sa nu mai fumeze, de exemplu).

4. Încheiaţi şedinţa la nivelul alfa.

Motivarea unei persoane pentru a se lăsa de fumat

Cuvintele pe care le alegeţi - pasul 3 - sunt cheia succesului. N-ar fi nimerit să vă dau eu aceste cuvinte. Ele trebuie să fie ale dumneavoastră. Trebuie să fiţi sincer în ceea ce spuneţi. Entuziasmul personal faţă de ceea ce faceţi vă conferă „puterea transmisiei".

Totuşi, vă voi da unele idei, enumerând o serie de afirmaţii pe care le-aţi putea folosi într-o asemenea conversaţie subiectivă care să evidenţieze beneficiul comun. Aţi putea spune următoarele:

- „Vei trăi mai mult dacă te vei lăsa de fumat. Noi toţi te iubim şi vrem să ai o viaţă lungă şi sănătoasă."
- „Vei avea o respiraţie mai plăcută, de care voi beneficia şi eu. Îţi va plăcea mai mult mâncarea, deoarece simţul gustului ţi se va accentua, ceea ce va fi în beneficiul tău."
- „Vei face economie. Nu vei mai arde accidental mobilierul. Tu şi familia ta veţi avea doar de profitat."
- „Nu vei mai avea pete de nicotină pe dinţi şi pe degete. Vei arăta mai bine în ochii celorlalţi."
- „Ca nefumător, nu vei mai fi sclavul pachetului de ţigări şi vei fi mai bine acceptat în societate."

Toate cuvintele de mai sus trebuie afirmate şi simţite cu multă afecţiune. Dar ce se întâmplă dacă antipatizaţi persoana ? Dacă este vorba despre cineva care vă otrăveşte viaţa ? Zgomotul acela pe care tocmai l-aţi auzit pe fir era întreruperea legăturii. Orice animozitate, prejudecată, resentiment, rivalitate sau altă emoţie negativă reprezintă o separaţie. Dacă vă separaţi în vreun fel oarecare de cel căruia îi este adresată comunicarea, legătura se întrerupe.

Trebuie să ştergeţi totul cu buretele. Acest fapt se numeşte iertare. Ştiţi deja că procedeul pentru iertare implică reciprocitatea la nivel subiectiv. Acest pas trebuie să fie prima parte a conversaţiei dumneavoastră imaginare. Ar putea fi formulat astfel:

„ Te iert pentru toate neînţelegerile din trecutul nostru comun şi îţi cer iertare la rândul meu."

Apoi imaginaţi-vă o strângere de mâini, o îmbrăţişare sau orice alt simbol potrivit pentru a sugera că în relaţia respectivă disensiunile au fost şterse cu buretele.

Ar trebui să vedeţi repede rezultatele comunicării subiective, manifestându-se prin dorinţa persoanei de a renunţa la obiceiul incriminat. Persoana poate vorbi despre aceasta dorinţa, poate cumpăra o carte ori o casetă pentru a afla cum să procedeze, poate solicita ajutor clinic - ori se poate înscrie la un seminar al metodei Silva.

Motivarea unei persoane pentru a renunţa la un obicei nedorit

Poate fi abordat în acest fel orice obicei nedorit — alcoolismul, supraalimentaţia, jocurile de noroc, roaderea unghiilor, împletitul nervos al părului. Purtaţi o conversaţie la nivel subiectiv pentru a motiva persoana să renunţe la obiceiul ei. Dacă aceasta îşi va găsi voinţa de a scăpa de el, va găsi o cale.

J.A. şi-a petrecut în închisoare anii dintre 1961 şi 1981. In ultimii cincisprezece ani a fost dependent de heroină.

‚Am încercat totul", scria el, ***„de la psihoterapie individuală la terapie de grup, şedinţe de grup, iarăşi consiliere individuală, atât în perioada cât am stat în închisoare, cât şi după ce am ieşit. Nimic nu m-a ajutat câtuşi de puţin. Am ajuns să mă cunosc mai bine pe mine însumi, dar obiceiul nenorocit a rămas. "***

Apoi J.A. a urmat cursurile de instruire în metoda Silva. După câteva săptămâni, el scria:

Până luna aceasta nu am găsit nici o rază de speranţă pentru recuperare. Incă din primul weekend nu am mai simţit nici cel mai mic impuls de a folosi heroină sau orice alt drog, indiferent de formă. Aţi putea spune ca mă pripesc lăudând acest program, deoarece n-au trecut decât câteva săptămâni. Totuşi, când ai trăit ca mine, cu ameninţarea autodistrugerii timp de cincisprezece ani, şi ai trecut prin atâtea orori şi dureri, n-ai nevoie să aştepţi un an pentru a şti dacă ceva te ajuta. Am de gând să-mi fac o obligaţie din a povesti despre cursurile Silva oricărui dependent de droguri sau altor persoane, care vor să asculte şi să ajute. Ştiu că este ceea ce am nevoie pentru a-mi salva viaţa şi ştiu că o pot salva şi pe a altora ca mine.

Dependenţa de droguri nu e uşor de rezolvat. Exista totuşi un adevăr care nu admite excepţii: schimbarea modului de gândire înseamnă schimbarea realităţii. J.A. şi-a schimbat modul de gândire despre sine în timpul cursurilor Silva. Deci realitatea sa s-a schimbat.

Aţi putea obiecta ca dependenţa de droguri este la nivel fizic. Ce se poate spune despre simptomele care apar în timpul renunţării ? Schimbaţi-vă modul de gândire şi veţi schimba şi chimia corpului. Ştii acest lucru. Este cel mai uşor de înţeles. Totuşi, realitatea fiecărei persoane trece dincolo de propriul corp, către corpurile altor oameni, minţile acelor oameni, mediul din jur, comunitate, ţară, lume, univers, Sursa. Seminţele unui comportament excesiv pot prinde rădăcini oriunde de-a lungul drumului. Nu este de mirare că dependenţa faţă de heroină sau alte substanţe nu are o rezolvare riguroasa - cu excepţia schimbării modului de gândire.

Cursurile Silva pot conduce la aceasta schimbare, cum au făcut-o pentru J.A. Acelaşi lucru îl poate face comunicarea subiectiva trimisa persoanei dependente de către o persoana sincera.

Scopul acestei comunicări ar trebui sa fie determinarea unei schimbări a modului de gândire şi motivarea persoanei pentru a căuta ajutor, iar forma conversaţiei trebuie să se încadreze perfect în cerinţele fundamentale ale unei comunicări reuşite prin intermediul emisferei drepte. Este inutil de menţionat că şi alte obiceiuri dăunătoare mai puţin grave - care nu înseamnă folosirea drogurilor, dar sunt iritante sau antisociale răspund şi ele la aceşti paşi esenţiali: intraţi pe nivelul alfa şi purtaţi o conversaţie imaginara cu persoana respectiva, încurajând-o să-şi schimbe modul de gândire, motivând-o pentru a face tot ce este necesar în vederea modificării comportamentului.

Capitolul 43
INSOMNIA, DURERILE DE CAP ŞI OBOSEALA

Dacă suferiţi de dureri de cap din cauza tensiunii nervoase, puteţi lua de la farmacie analgezice fără reţetă, destul de eficiente. Aşa procedează milioane de oameni. Dar mulţi dintre cei care iau aspirină în mod regulat se trezesc în faţa altor probleme, de data aceasta ale stomacului. Aspirina poate provoca mici perforări ale mucoasei care căptuşeşte stomacul, iar acestea la rândul lor se pot ulcera. Alte pilule din grupa aspirinei pot provoca probleme ale ficatului.

Dacă sunteţi deprimat, puteţi lua stimulente. Dacă sunteţi nervos, puteţi lua calmante. Dacă nu puteţi dormi, puteţi lua alte pilule. S-a estimat ca numai în SUA exista peste douăzeci şi cinci de milioane de

oameni cu insomnie şi peste 100 de milioane de dolari se cheltuiesc pentru pilulele destinate somnului. Totuşi, încă din 1976, la un simpozion pe tema tulburărilor de somn care s-a ţinut în New York, doctorii au comunicat ca majoritatea acestor medicamente sunt o pierdere de bani şi multe dintre ele provoacă insomnia, în loc s-o vindece.

Doctorii de la Sleep Disorder Clinic (Clinica pentru tulburări de somn) de pe lângă Universitatea Stanford au comunicat că aproximativ 40% dintre pacienţii care se plângeau de insomnie îşi pierduseră de fapt somnul deoarece deveniseră dependenţi de medicamentele pe care le luau pentru a şi-o trata. După ce li s-a retras medicaţia treptat, aceşti pacienţi au dormit în medie cu 20% mai mult, şi mulţi dintre ei nu au mai avut probleme cu somnul.

O abordare subiectiva a problemelor care au cauze subiective este mai directa şi lipsita de efecte secundare. În cazul insomniei, programaţi-vă la nivelul alfa ca ori de câte ori intraţi în alfa şi număraţi lent înapoi, să treceţi către o stare de somn normală, naturală. Apoi, oricând se întâmpla să nu puteţi adormi, intraţi în alfa. Începeţi să număraţi înapoi de la 200. S-ar putea să nu ajungeţi prea departe, deoarece frecvenţa undelor cerebrale s-ar putea reduce ajungând în domeniul teta şi apoi delta - de somn profund.

Rezumând, aceasta este formula de baza pentru a scăpa de atitudini şi stări supărătoare:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Identificaţi problema.
3. Afirmaţi opusul ei - adică soluţia.
4. Imaginaţi-vă ca se produce rezolvarea problemei.
5. Încheiaţi şedinţa în alfa.

Să luăm câteva exemple.

Pornind de la problema durerilor de cap apărute din cauza încordării, ar trebui să folosiţi procedeul următor în cinci paşi:

1. Număraţi invers pentru a intra pe nivelul alfa în felul obişnuit; ar putea fi util sa pătrundeţi mai adânc pe nivelul alfa cu ajutorul unei numărători suplimentare sau a procedeului de relaxare progresiva.
2. Identificaţi problema, spunându-vă în gând: „Am o durere de cap; nu vreau sa mă mai doară capul."

3. Afirmaţi soluţia, spunând în gând: „Când îmi voi termina şedinţa şi voi deschide ochii după ce voi ajunge cu numărătoarea la 5, nu voi mai avea durerea de cap; mă voi simţi bine."
4. Vizualizaţi-vă ca şi când v-aţi uita într-o oglindă de format mare. Vă doare capul: arătaţi ca şi cum v-ar durea capul. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga - durerea de cap dispare. Deplasaţi imaginea din nou spre stânga; imaginaţi-vă eliberat de durerea de cap.
5. Număraţi de la 1 la 5, reamintindu-vă când ajungeţi la 3 că atunci când veţi rosti 5 nu veţi mai avea durerea de cap şi vă veţi simţi bine. Când ajungeţi la 5, reamintiţi-vă din nou acelaşi lucru şi apoi deschideţi ochii. Dacă a mai rămas o uşoară durere de cap, faceţi o pauză de cinci minute, apoi repetaţi procedeul. Uneori, pentru a scăpa de dureri puternice de tip migrenă aţi putea avea nevoie de trei şedinţe efectuate la intervale de cinci minute.

Un alt exemplu poate fi legat de oboseală. Aplicaţi aceeaşi formulă de bază:

1. Intraţi pe nivelul alfa în modul obişnuit, apoi pătrundeţi mai profund pe nivel.
2. Identificaţi problema rostind în gând: „Sunt obosit şi epuizat. Nu vreau sa fiu obosit şi epuizat. Vreau sa fiu plin de energie, cu mintea treaza, dornic de acţiune."
3. Afirmaţi soluţia, spunându-vă în gând: „Când voi deschide ochii la 5, nu voi mai fi obosit. Voi fi plin de energie."
4. Vizualizaţi-vă obosit. Deplasaţi imaginea spre stânga şi imaginaţi-vă că vă înviorăţi. Deplasaţi imaginea din nou spre stânga şi imaginaţi-vă activ şi dinamic.
5. Număraţi până la 5, reamintindu-vă înainte de a începe sa număraţi, apoi când ajungeţi la 3 în fine la 5: „Sunt perfect treaz, plin de energie şi mă simt bine."

Alte momente în care puteţi aplica această formulă sunt cele în care vă simţiţi abătut. Când vă aflaţi în această stare neplăcută aveţi de urmat cinci paşi:

1. Intraţi pe nivelul alfa profund.
2. „Mă simt abătut, deprimat. Nu vreau sa mă simt abătut sau deprimat. Vreau să mă simt entuziast, energic şi optimist."
3. „Când voi deschide ochii la 5, nu voi mai fi abătut. Mă voi simţi

minunat."

4. Vizualizaţi-vă aşa cum sunteţi. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga şi imaginaţi-vă mai vioi. Deplasaţi din nou imaginea spre stânga, şi imaginaţi-vă cu capul sus, cu umerii drepţi, bine dispus şi energic.
5. „Când voi deschide ochii la numărul 5, mă voi simţi minunat." Repetaţi când ajungeţi la numărul 3 şi din nou la 5, deschizând ochii.

Capitolul 44
DEPRESIA CRONICĂ SEVERĂ

Depresia este o problemă serioasă care poate duce la un comportament de înstrăinare acută sau chiar la sinucidere. Cu cât depresia este mai profundă, cu atât trebuie coborât pe un nivel alfa mai profund pentru a-i putea pune capăt. De asemenea, tehnicile de programare trebuie să aibă un caracter pozitiv cu atât mai pronunţat şi să fie aplicate mai frecvent. Mai mult, în cazul depresiei aveţi nevoie sa utilizaţi atât abordări obiective, cât şi subiective.

Iată câţiva paşi din ambele categorii care va pot fi de folos:

Abordări obiective

1. Mergeţi la medic, care vă poate prescrie suplimente alimentare şi terapie medicală.
2. Măriţi-vă nivelul de activitate fizică. Faceţi exerciţii. Plimbaţi-vă mult.
3. Fiţi creativ la lucru. Trecând de la una la alta în timpul lucrului s-ar putea să aveţi unele intuiţii în privinţa motivelor depresiei.

Abordări subiective

1. Intraţi în alfa şi meditaţi asupra depresiei. Descoperiţi-i o cauză.
2. Efectuaţi exerciţiul de baza din cinci paşi descris în capitolul 43. Introduceţi în formulă cuvântul „depresie". Repetaţi-l de trei ori pe zi.
3. Inainte de a adormi seara, intraţi în alfa, împreunaţi-vă degetul mare cu indexul şi cu cel mijlociu de la fiecare mâna şi spuneţi-vă: „Mâine voi fi bine dispus toată ziua."
4. Când vă simţiţi epuizat fizic, este bine sa fiţi generos. Pare o contradicţie, dar în domeniul subiectiv lucrurile stau deseori

invers decât în cel obiectiv. În lumea subiectivă, cu cât dai mai mult, cu atât ai mai mult. Când îi ajutaţi pe alţii, va ajutaţi şi pe dumneavoastră.

Pentru înlăturarea depresiei, implicaţi-vă în proiectele altora, chiar dacă ar trebui sa faceţi voluntariat, fără retribuţie materiala. Când sunteţi ocupat cu activităţi constructive, creatoare, care contribuie la îmbunătăţirea vieţii pe pământ, lumea dumneavoastră devine şi ea mai trandafirie.

Capitolul 45
PROBLEME ALE SPATELUI

Doctorii sunt deseori frustraţi de cazurile în care diverse probleme la nivelul coloanei refuza sa răspundă la tratament. Iată un exemplu reprezentativ, de la Barbara G. Parker, din Oklahoma City:

In august 1983 am fost la un chiropractician, deoarece încercasem toate celelalte soluţii. Timp de doi ani nimic nu mă ajutase. Medicii îmi dăduseră medicamente şi mă ţintuiseră la pat sau în cârje, dar aveam în continuare aceeaşi problema: dureri în şoldul drept, în umărul drept, dureri de cap, de gât şi insomnii. Chiropracticianul a făcut o analiză cu raze X în luna august şi a descoperit o degradare a discurilor intervertebrale, o pierdere a curburii cervicale, o proastă aliniere a vertebrelor cervicale şi o curbare a coloanei în regiunea toracică. In cuvinte mai puţine, discurile din partea inferioară a coloanei se apropiaseră şi apăsau asupra nervilor, provocându-mi dureri ale piciorului. După două luni de terapie, chiropracticianul mi-a sugerat să urmez cursurile metodei Silva. Le făcuse şi el cu câţiva ani în urmă. Spera că-mi vor fi de folos.

Ei bine, câtă dreptate a avut! Instructorul nostru mi-a dat unele sugestii foarte bune despre felul în care să-mi imaginez o coloana vertebrala sănătoasă. Am intrat pe nivelul alfa şi m-am programat de trei ori pe zi, iar lucrurile au început să se îndrepte. Am urmat cursurile Silva în noiembrie. In ianuarie, analizele cu raze X arătau că discul care provocase apăsarea era la locul lui normal. Acum pot să dorm toată noaptea şi situaţia se ameliorează în continuare...

Ce fel de vizualizare şi imaginaţie ar fi putut Barbara Parker să folosească pentru a-l ajuta pe medic astfel încât acesta s-o ajute? Soluţia

generală: să-şi imagineze că avea corpul perfect. Soluţia specifică: să-şi imagineze că vertebrele cu probleme se distanţează intre ele.

Lucrurile acestea îmi amintesc de Tehnica Alexander, inventată de actorul australian F. Matthias Alexander în 1894. Suferind de o pierdere a vocii în timpul spectacolelor, a descoperit că atunci când îşi alinia capul şi gâtul, atât mental, cât şi fizic, vocea îi revenea.

Mai târziu, a descoperit că prin concentrarea, atât mentală cât şi fizică, asupra acestei schimbări de postură la alte persoane, era capabil să înlăture multe suferinţe. Tehnica Alexander se învaţă acum pe câteva continente. Componenta mentală implică imaginarea gâtului fără probleme şi a capului ţinut drept, pentru a permite spatelui să se lungească şi să se lăţească. Când o persoană păstrează această imagine în minte şi o însoţeşte de rostirea unor cuvinte potrivite, corpul urmează indicaţiile.

Au existat alte metode care utilizau imaginile mentale pentru a ajuta corpul, dar metoda Silva a fost prima care a asociat imaginile cu nivelul alfa. Aceasta inovaţie permite practicanţilor să-şi activeze mintea în măsură mai mare, îmbunătăţind de mai multe ori rezultatele altor metode de vizualizare şi lărgind mult aplicabilitatea acelor metode.

Dacă aveţi o problemă a spatelui, intraţi pe nivelul alfa şi imaginaţi-vă că se corectează. Folosiţi tot ce ştiţi despre acea problemă în pasul în care vă imaginaţi remedierea ei. Dacă medicul spune că vertebrele apasă una pe alta, ca în cazul Barbarei Parker, imaginaţi-vă că ele se distanţează. De fapt, imaginaţi-vă că dumneavoastră le depărtaţi.

Vizualizaţi-vă ca şi cum v-aţi privi intr-o oglindă mare. Într-o a doua oglindă plasată mai spre stânga, imaginaţi-vă că intraţi în interiorul propriului corp şi vă întindeţi coloana vertebrală. În imaginaţie, aranjaţi totul în aşa fel încât în cele din urma să aveţi o spinare perfecta.

Specialiştii în probleme de sănătate trebuie să-şi imagineze totul cât mai corect din punct de vedere fiziologic. Ei ştiu cum arată vertebrele coloanei, aşa că trebuie să-şi folosească cunoştinţele. Dar poate dumneavoastră nu sunteţi medic. Nu aveţi nevoie să vă imaginaţi lucrurile cu precizie la nivel anatomic. Identificaţi problema şi prezentaţi-o neuronilor aşa cum o înţelegeţi. Aceştia nu au nevoie de mai mult pentru a şti la ce vă referiţi.

În mod similar, un chirurg ar putea avea nevoie sa efectueze în imaginaţie o operaţie destul de aproape de felul în care ar face-o în

realitate. Dar cei fără pregătire medicală nu trebuie decât să-şi imagineze remedierea de care au nevoie, indiferent de felul în care şi-o pot reprezenta. Neuronii le vor înţelege mesajul.

Dacă aveţi nevoie de ajutor pentru a vă putea imagina cum arată coloana vertebrală, apelaţi la o enciclopedie. Ideea este valabila pentru orice altă parte a corpului căreia vreţi să-i redaţi funcţionarea normală. Nu aveţi pretenţia să vizualizaţi perfect imaginea propriei persoane. Imaginile mentale sunt modul nostru de a reprezenta mental diferite concepte şi de fapt conceptul de coloană vertebrală este cel care acţionează. Deci imaginile mentale nu trebuie să aibă claritatea unui film pe ecran lat. Acceptaţi-vă propria vizualizare. Unii oameni îşi reprezintă imaginile mai corect decât alţii, dar absolut toţi pot ajuta procesul de vindecare, indiferent de modul în care vizualizează sau îşi imaginează lucrurile. Singura cerinţă este să se afle pe nivelul alfa.

Aşadar, pentru a remedia o problema din regiunea spatelui, urmaţi aceşti paşi:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă în faţa dumneavoastră. Puteţi percepe imaginile din interiorul corpului şi vizualizaţi problema coloanei vertebrate.
3. Imaginaţi-vă că remediaţi problema, puneţi la loc discurile, îndreptaţi vertebrele, le repoziţionaţi — faceţi tot ce este necesar.
4. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga şi imaginaţi-vă ca tratamentul a început să-şi facă efectul.
5. Deplasaţi imaginea din nou uşor spre stânga; imaginaţi-vă ca sunteţi perfect.
6. Încheiaţi şedinţa.

Capitolul 46
PIETRE LA RINICHI SAU LA VEZICA BILIARĂ

Dacă aveţi o piatră la rinichi, cum o vizualizaţi ? Nu are importanţă. Vizualizaţi rinichiul afectat. Imaginaţi-vă cum ar putea arăta o piatră la rinichi. Eliminaţi-o. Încheiaţi şedinţa.

Dar cum aţi putea elimina o piatră ? O puteţi pulveriza zdrobind-o între degete şi vă puteţi imagina praful dispersându-se în urină. Puteţi folosi o rază laser, imaginându-vă cum micuţa rază de lumină

dezintegrează piatra. Sau, dacă urmează să faceţi un tratament cu ultrasunete, imaginaţi-vă cum sunetele înalte dezintegrează piatra, iar resturile ei sub formă de praf sunt luate de urină şi evacuate fără durere din corp.

Iată procedeul pas cu pas:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă în fata dumneavoastră. Vizualizaţi pietrele în locul din corp în care se afla; zdrobiţi-le cu degetele în imaginaţie.
3. Deplasaţi imaginea spre stânga şi terminaţi pulverizarea pietrelor; imaginaţi-vă ca se dizolva în secreţiile glandei sau organului şi sunt evacuate din corp.
4. Deplasaţi imaginea din nou spre stânga şi imaginaţi-vă ca nu a mai rămas nici o urma a pietrelor; sunteţi intr-o stare perfecta de sănătate.
5. Încheiaţi şedinţa. Repetaţi-o dimineaţa, la prânz şi seara.

Procedeul de bază este întotdeauna acelaşi. Intraţi pe nivelul alfa. Identificaţi problema vizualizând-o. Vă imaginaţi că o remediaţi, deplasând imaginea spre stânga. Vă imaginaţi din nou mai spre stânga, eliberat de problema pe care aţi avut-o. Încheiaţi şedinţa.

Aveţi mai multe opţiuni, printre care:

- Puteţi intra în alfa cu ajutorul numărătorii inverse sau prin defocalizarea privirii.
- Vă puteţi adânci mai mult pe nivelul alfa printr-o numărătoare suplimentară sau prin relaxare progresivă.
- Puteţi să vă puneţi problema cauzei bolii şi, dacă este implicată şi o altă persoană, puteţi trece printr-un procedeu subiectiv de iertare.
- Vă puteţi imagina că faceţi o călătorie în interiorul corpului sau vă puteţi vizualiza ca într-o oglindă.
- Puteţi adăuga în gând afirmaţii, despre faptul că vă simţiţi „din ce în ce mai bine".

Aceste variante sunt la latitudinea dumneavoastră, în funcţie de ceea ce simţiţi pe moment şi de timpul de care dispuneţi. Pentru descrierea metodelor pas cu pas, revedeţi capitolele precedente.

În ceea ce priveşte timpul, durata optimă a unei şedinţe este de 15 minute, cu cea mai mare parte dedicată remedierii problemei şi imaginarii găsirii soluţiei.

Capitolul 47
BOLI CU CAUZE NECUNOSCUTE

Cum puteţi remedia o problema care este foarte complicată sau atât de puţin înţeleasă încât vizualizarea este dificilă sau chiar imposibilă ?

A.J. era tetraplegic[14] de optsprezece ani. Era total paralizat pe o parte, iar pe cealaltă în proporţie de 8%. Medicii îi puseseră diagnosticul de scleroza multipla (SM), o boala evolutiva incurabila, şi-i spuseseră ca mai avea de trăit câţiva ani. El s-a hotărât sa se înscrie la cursurile Silva. În prima zi în care a învăţat sa intre pe nivelul alfa, a observat ca i-a revenit sensibilitatea la un deget. În timpul cursului a simţit impulsul de a întrerupe medicaţia. La sfârşitul cursului, mâna dreaptă îşi recăpătase total funcţionalitatea.

A. J. a început sa se programeze la nivelul alfa pentru a atinge obiective bine precizate. A vrut sa se poată ridica din scaunul cu rotile şi sa se urce într-un vehicul pe care să-l conducă. De doua ori pe zi intra pe nivelul alfa pentru câteva minute şi crea o imagine mentala în care se vedea conducând un vehicul. După opt luni şi-a realizat obiectivul: a cumpărat o furgonetă cu un mecanism lateral de ridicare a scaunului cu rotile, astfel încât să se poată muta singur pe scaunul şoferului.

Şi-a fixat apoi alt obiectiv - să poată merge şi urca scările. Din nou a creat filme mentale, imaginându-se urcând scările pentru a intra pe stadionul local. La paisprezece luni după ce urmase cursurile metodei Silva, a urcat cu adevărat acele trepte.

Multe alte persoane care au avut SM s-au ajutat pe ele însele la nivelul alfa pentru a inversa cursul bolii sau cel puţin a-i opri evoluţia. Dar nu au folosit neapărat imaginile mentale ale problemei fiziologice implicate. Se ştiu foarte puţine lucruri despre aceasta boala, iar puţinul care se cunoaşte este greu de înţeles şi vizualizat de un om obişnuit. Se pot vizualiza uşor petele pe plămâni, apoi ştergerea lor, se pot imagina plămânii curaţi şi astfel cineva poate scăpa de tuse. Sunt uşor de vizualizat pete sau insule pe pancreas, înlăturarea acelor pete şi remedierea hipoglicemiei. Este uşor de vizualizat o leziune pe mucoasa stomacului, apoi refacerea ţesutului mucoasei şi astfel vindecarea unui

[14] Persoana cu membrele inferioare superioare paralizate ca urmare a unei leziuni a măduvei spinării. (n.trad.)

ulcer. Dar în cazul multor altor suferinţe, printre care SM, vizualizarea este dificila. De aceea procedeul este cel urmat de A.J. - imaginarea realizării obiectivului.

În general, obiectivul este revenirea la viaţa normală, eliberarea de aspectele supărătoare ale bolii. Astfel, în loc de a vă imagina remedierea zonelor afectate ale corpului, imaginaţi-vă că vă ridicaţi din pat, arătând şi simţindu-vă minunat şi bucurându-vă din nou de viaţă.

Procedeul este acelaşi, cu excepţia acestei schimbări.

Capitolul 48
PROBLEME ALE VASELOR SANGUINE

În cazul unei probleme ce implică vasele care transportă sângele la inimă, procedeul este următorul:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă ca în oglindă, cu problema cardiacă pe care o aveţi - poate că tocmai aţi urcat scările şi s-au declanşat durerile de inimă. Reprezentaţi-vă mental în capul scărilor, cu mâna la piept. Păstraţi imaginea un minut sau două.
3. Deplasaţi imaginea uşor spre stânga (cam 15 grade în lateral) şi imaginaţi-vă că are loc o remediere a situaţiei; deoarece aceasta remediere implică îndepărtarea unei placi de aterom care s-a format pe pereţii vaselor de sânge, imaginaţi-vă că placa se dizolvă. Imaginaţi-vă că pentru a o dizolva, sângele îşi modifica compoziţia chimică sau, dacă preferaţi, imaginaţi-vă un instrument sau o rază laser care curăţă vasul de sânge în interior. Oricare dintre metodele alese pentru a remedia problema este bună. Dedicaţi 12 minute acestei operaţii de remediere.
4. Din nou, deplasaţi imaginea uşor spre stânga (cu circa 15 grade) şi imaginaţi-vă ca sistemul circulator funcţionează perfect şi nu mai aveţi nici o durere în piept. Urcaţi scările, alergaţi, va angajaţi în tot felul de activităţi. Aţi scăpat de dureri. Păstraţi aceasta imagine un minut sau doua.
5. Încheiaţi şedinţa.

Remarcaţi că la pasul 2 am folosit termenul *vizualizare,* iar la paşii 3 şi 4 *imaginare.* Nefiind doctori (cei mai mulţi dintre noi), paşii pentru remedierea problemei nu reprezintă nimic din ceea ce am mai văzut până atunci. Aşadar, ne imaginam.

Capitolul 49
IDENTIFICAREA ALERGIILOR

Mintea dumneavoastră ştie ce anume a produs iritaţia pielii. Mintea ştie ce anume provoacă înfundarea sinusurilor. Mintea ştie de ce aţi început sa tuşiţi. Dar mintea nu vă spune. O puteţi determina să vă divulge cauza alergiei. Vă sugerez câteva moduri de abordare.

Să presupunem trei situaţii:

A. Cauza o reprezintă una dintre mai multe substanţe posibile cunoscute.

B. Cauza o reprezintă o substanţă necunoscută.

C. Cauza este fie o substanţă, fie altceva.

A. Când alergia a fost provocată de o substanţă sau un aliment din mai multe bănuite pe baza momentului şi locului declanşării crizei de alergie, procedeul pe care vi-l sugerez este următorul:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă medicul curant în faţa dumneavoastră. Sau, dacă preferaţi, vizualizaţi un savant faimos sau un om pe care-l respectaţi.
3. Intrebaţi autoritatea respectiva dacă este mai probabil ca alergia sa fi fost declanşată de primul aliment (sau de prima substanţa) - spuneţi-i numele - sau de cel de-al doilea - din nou numiţi-l.
4. Deplasaţi-vă atenţia de la persoana către cele doua alimente sau substanţe. Veţi primi un răspuns. Acceptaţi-l.
5. Comparaţi substanţa indicata în acest fel cu a treia substanţa sau aliment, întrebând din nou autoritatea, apoi întrerupând legătura şi primind un răspuns în minte.
6. După ce aţi comparat în acest fel toate alimentele şi substanţele, va rămâne un singur „vinovat", în urma procesului de selecţie multipla.
7. Incheiaţi şedinţa la nivelul alfa.

B. Intr-un an mâncăm în medie circa 650 de kilograme de alimente. Acestea conţin circa 5 kilograme de aditivi chimici, din care fac parte câteva mii de substanţe conservante, agenţi de aroma şi culoare, stabilizatori şi pesticide. Oricare dintre aceste chimicale ar

putea provoca o reacţie alergica. Este mai bine să se identifice şi sa se elimine iritantul sau alimentele care îl conţin decât sa se facă programarea pentru înlăturarea simptomelor de alergie. Acestea ar putea apărea după aceea într-un mod şi mai neplăcut.

Când nu ştiţi ce alimente sau substanţe ar fi putut provoca reacţia alergică, vă sugerez următorul procedeu:

1. Intraţi pe nivelul alfa.
2. Vizualizaţi-vă medicul curant în faţa dumneavoastră sau, dacă preferaţi, o autoritate din domeniul chimiei sau din alt domeniu.
3. Intrebaţi persoana ce aliment sau substanţă vă provoacă alergia.
4. Intrerupeţi legătura - adică încercaţi să vă daţi seama care este cauza alergiei.
5. Veţi primi un răspuns. Acceptaţi-l. Puteţi primi alte impresii, dar prima impresie este de obicei cea mai puternică - şi cea justă.

C. Este posibil ca agentul alergen să nu fie un aliment sau o substanţă. Un exemplu: de ani de zile, de fiecare dată când V.M. intra într-o încăpere unde se aflau trandafiri, ochii îi lăcrimau, nasul începea să-i curgă şi sinusurile i se înfundau. In cele din urmă a mers la un doctor. Acesta i-a spus: „Aveţi o alergie la trandafiri."

„Dar, doctore", a răspuns el, „mi se întâmpla şi când intru intr-o camera în care sunt trandafiri din plastic."

Doctorul a făcut o pauză şi i-a spus: „Este o stare emoţională."

Mai târziu, V.M. a urmat cursurile Silva. A decis sa folosească nivelul alfa pentru a se întoarce în timp şi a descoperi dacă putea găsi vreun eveniment din viaţa sa legat de trandafirii care-i provocau alergie. S-a imaginat lângă un calendar şi a cerut sa ştie când a început problema cu trandafirii. A întors paginile calendarului înapoi, luna după luna, an după an. Când a ajuns în luna februarie la vârsta de patru ani, o scena a început sa se desfăşoară în fata ochilor.

Mama lui a răspuns la soneria de la un comisionar i-a adus nişte trandafiri - un dar de Sfântul Valentin. Ea i-a pus în cea mai bună vază pe care o avea, a aşezat-o pe pian şi s-a întors în bucătărie. V.M. nu mai văzuse trandafiri până atunci. A tras un scaun, s-a urcat pe el şi a început să atingă şi să miroasă frumoasele flori. Dintr-odată, vaza s-a răsturnat. Buf ! Mama a intrat în camera, a văzut ce s-a întâmplat şi a început sa strige la el.

V.M. retrăia şi acum, pe nivelul alfa, ceea ce simţise atunci. Panica.

Mama lui nu-l mai iubea. Cine avea să mai aibă grija de el ? Să-l hrănească ? Să-l îmbrace? A plâns. În tot timpul cât mama lui a curăţat pe jos şi a pus trandafirii în alta vaza, lacrimile copilului au curs pe obraji. În cele din urmă, mama a venit la el.

„Să nu mai faci niciodată." L-a mângâiat pe cap şi l-a sărutat. El s-a oprit din plâns şi scena a luat sfârşit.

Revenind pe nivelul beta, V.M. a înţeles ce se întâmplase. Când avea patru ani, mama sa era „sistemul sau de protecţie" în viaţa. Când aceasta a încetat să-l mai iubească, viaţa i-a fost ameninţată. Întreaga experienţa cu trandafirii a fost stocata într-un compartiment al mintii legat de supravieţuire. Deci, ori de cate ori ajungea în prezenta unor trandafiri, chiar şi după mulţi ani, alarma pornea şi neuronii din compartimentul de supravieţuire intrau în alerta. Probabil avea loc o comunicare care suna cam aşa:

„Viaţa în pericol - trandafiri."

„Cum am procedat mai înainte?"

„Am plâns - şi asta ne-a salvat viaţa."

„Sa plângem din nou."

Aşadar mesajul era trimis la ochi, la nas şi la restul mecanismului declanşator al plânsului. Fiecare situaţie de acest fel în care „viaţa era în pericol" întărea simptomele de „alergie" ca un mecanism de supravieţuire.

V.M. s-a hotărât sa meargă la o florărie şi sa observe ce se întâmpla. Înarmat cu aceasta noua informaţie, s-a apropiat de trandafirii din vitrina rece, a dat la o parte geamul, i-a mirosit şi a aşteptat ca lacrimile sa înceapă să-i curgă pe obraz. Degeaba. V.M. a înţeles de ce. Identificând ceea ce se întâmplase şi dând din cap amuzat, gândise: „Ce ridicol! Mama n-a încetat sa mă iubească nici un moment. Viaţa mea nu a fost niciodată în pericol. Oricine s-ar fi comportat la fel dacă se întâmpla aşa ceva cu trandafirii săi." Aceasta înţelegere noua a făcut o corecţie în programarea nedorita. Poate neuronii au discutat unul cu altul astfel:

„Hei, băieţi, trandafirii au fost clasificaţi greşit. N-ar trebui sa fie în compartimentul de supravieţuire."

Aşa au luat sfârşit crizele de alergie.

Capitolul 50
ALEGEREA UNUI PARTENER

Relaţiile de cuplu se îmbunătăţesc imens atunci când cei doi parteneri sunt capabili să-şi folosească ambele emisfere în mod echilibrat. Doua roti bine centrate funcţionează mai lin decât două roţi excentrice. Oamenii ar trebui să capete această stare de centrare înainte de a-şi alege partenerul. Se spune că orientarea potrivită în privinţa alegerii partenerului are loc în circa 20% din cazuri. De aceea au loc atât de multe divorţuri. Pe de alta parte, persoanele cu clarviziune ating o acurateţe de 80%.

Soluţia nu este aceea de a locui împreună. Aceasta este o decizie bazată de obicei doar pe corp, nu şi pe minte. Unii continuă să-şi schimbe partenerii până când, dacă au noroc, îl găsesc pe cel potrivit. Dacă măcar una dintre persoanele din cuplu a participat la un curs Silva sau a urmat până la capăt instrucţiunile din aceasta carte, şansele de acurateţe sunt mai mari, deoarece această persoană poate folosi nivelul alfa pentru a evalua alegerea. Iată paşii care trebuie urmaţi:

1. Intraţi pe nivelul alfa, cât mai profund.
2. Împreunaţi-vă degetul mare, indexul şi degetul mijlociu de la oricare mâna.
3. Reprezentaţi-vă mental împreună cu partenerul propus şi cu un calendar pe care se vede anul în curs. Imaginaţi-vă desfăşurarea unei nunti.
4. Deplasaţi imaginea mentala uşor spre stânga. Modificaţi calendarul, dându-l cu trei ani mai departe. Observaţi cum va simţiţi împreună.
5. În fine, deplasaţi imaginea uşor spre stânga, modificaţi calendarul cu zece ani mai târziu şi observaţi din nou cum decurge relaţia.

Acum aveţi şi „evidenţa" pe baza căreia puteţi lua o decizie în favoarea sau împotriva căsătoriei.

Odată căsătoriţi, folosirea nivelului alfa este abia la început.

Capitolul 51
PENTRU A AVEA COPII REUŞIŢI

Orice cuplu îşi doreşte să aibă un copil normal, sănătos. Metoda Silva este centrată şi în armonie cu fluxul universal al vieţii; eliberată de

comportamente de tip excesiv, de obişnuinţe nocive şi gânduri negative; şi orientată către creativitate. O astfel de combinaţie garantează practic un copil normal, sănătos.

Dar partenerii instruiţi în metoda Silva pot face chiar mai mult. Se pot programa pentru a avea un copil destinat succesului, Când cei doi parteneri decid sa aibă un copil, trebuie să intre separat pe nivelul alfa, fiecare căutând să afle de ce va avea planeta nevoie în viitor. După ce vor cădea de acord ce va fi nevoie, sa spunem, de un doctor, de un savant sau de un specialist într-un domeniu anume, ar trebui să intre în alfa împreună şi să roage Creatorul (Inteligenţa Superioară, pe Dumnezeu) să trimită prin ei inteligenţa potrivită, o inteligenţă care să contribuie la rezolvarea problemelor viitoare ale planetei.

Procedeul este următorul:

1. Soţul şi soţia intră pe nivelul alfa în momente diferite.
2. Îşi imaginează planeta direct în faţă şi întreabă: „Care va fi cea mai importantă nevoie a planetei în viitor?"
3. Deplasează imaginea uşor spre stânga. Vizualizează un calendar pe care se vede bine anul - peste douăzeci de ani în viitor. Îşi amintesc ce apare pe planetă sau ce gând le trece prin minte.
4. Pun din nou întrebarea şi deplasează imaginea uşor spre stânga, văzând pe calendar un an cu treizeci de ani mai târziu. Din nou, îşi amintesc ce apare vizual sau ce gând au.
5. Încheie şedinţa în alfa.

Dacă, după câteva încercări, viitorii părinţi nu pot ajunge la o înţelegere privind aptitudinea prioritara, fiecare ar trebui să facă o şedinţă separată de selecţie multiplă folosind aptitudinile care au fost găsite pentru a determina alegerea variantei optime. Odată găsită, ambii parteneri intră pe nivelul alfa pentru a cere un astfel de copil. Procedeul este simplu:

1. Intră pe nivelul alfa împreună; pătrund şi mai profund pe nivel.
2. Fiecare spune cu glas tare: „Sunt pregătit".
3. Fiecare cere în gând: „Inteligenţă Superioară, trimite prin noi inteligenţa potrivită care va ajuta la rezolvarea problemei planetei [inseraţi necesitatea determinată] în viitor, dacă aceasta îţi este voia. Amin."
4. Fiecare încheie şedinţa în momentul care-i este cel mai

convenabil.

Capitolul 52
ÎNCEPEREA EDUCAŢIEI UNUI COPIL ÎNAINTEA NAŞTERII

După concepere, mama clarvăzătoare începe sa aleagă lecţii pe care sa i le citească fătului. Va alege subiecte legate de ştiinţa sau profesia la care viitorul el copil va contribui când va fi adult.

Mama îşi va programa fătul sa înregistreze la nivelul subconştient toate informaţiile pe care i le va da. Apoi îi va citi cu glas tare materialul selectat. Mai târziu în viaţa, copilul va deveni automat conştient de aceste informaţii.

Procedeul de programare este următorul:

1. După ce fătul s-a dezvoltat timp de o luna sau mai mult, mama intra pe nivelul alfa şi se programează pentru a se trezi în momentul cel mai bun pentru a-şi programa fătul.
2. Când se trezeşte noaptea, mama intra din nou pe nivelul alfa şi îşi imaginează fătul înaintea ochilor. Afirma mental: „Iţi vei aminti mai târziu, când vei avea nevoie, ceea ce îţi voi spune acum." Ea se imaginează citindu-i tare fătului.
3. Apoi deplasează imaginea uşor spre stânga. Fătul este acum mai mare şi are capul mai mare; ea îşi imaginează aici un loc de depozitare a informaţiilor.
4. Deplasează din nou imaginea uşor spre stânga; copilul s-a născut şi este acum adult; copilul ştie tot ce i s-a citit când era în pântecul mamei.
5. Mama adoarme de pe nivelul alfa.

Acum mama poate citi copilului ei nenăscut informaţiile în orice moment convenabil.

Mama poate continua să-şi înveţe copilul după naştere şi înainte de începerea scolii. Cel mai bun învăţător şi programator al copilului este întotdeauna mama lui. Femeile, având o natura mai subiectiva şi mai intuitiva, sunt capabile sa comunice la acest nivel cu copiii. Este un nivel la care învăţatul are loc la orice vârsta mai repede şi mai uşor decât la nivelul beta.

Putem spera ca vor recunoaşte aceasta instruire timpurie atunci când va deveni o practica standard şi vor oferi tinerilor o pregătire accelerata şi specializata. Este posibil ca aceşti copii care au beneficiat de o

asemenea programare să-şi poată lua o diploma doctorala la vârsta de cincisprezece ani.

Pentru cei care nu sunt de acord cu învăţătura timpurie, deoarece vedem unii studenţi care termină colegiul şi încă nu ştiu ce carieră să-şi aleagă, există siguranţa că mama intuitivă va şti deja care este viitoarea carieră aleasă de copil.

Un copil care a fost programat înainte de concepţie se va delecta cu materialele alese şi prezentate de părinţi şi le va înţelege mai târziu în viaţa mai uşor decât alte subiecte. Iar un copil care obţine o diploma de doctor la cincisprezece ani va fi suficient de tânăr pentru a învaţă orice altceva dacă îşi doreşte.

Capitolul 53
INFLUENŢAREA VREMII

Ridicarea subiectivă a „ceţii" ar trebui să fie mai uşoară decât ridicarea ei obiectivă, dar este posibilă şi ultima variantă. Iată cum a reuşit acest lucru Lucille V. King, instructor Silva din Idaho:

Vremea din iarna aceasta din nordul statului Idaho, cu zăpadă şi ceaţă, mi-a adus aminte de o dimineaţă din 1970, când John, soţul meu, şi cu mine planificaserăm o călătorie la Dallas, Texas.

Coeur d'Alene este la cincizeci de kilometri de aeroportul Spokane International, care de curând a fost numit „cel mai ceţos aeroport din lume".

Era la sfârşitul lui februarie când ne-am căutat cu mare atenţie drumul pe autostrada I- 90 şi am ajuns teferi la aeroport, ca să descoperim că era acoperit de ceaţă.

Ne-au permis sa urcam la bordul avionului Şi apoi am rulat încet spre capătul pistei, unde am tot aşteptat un moment în care sa se ridice ceata.

La vremea aceea începusem sa folosesc nu de mult tehnicile metodei Silva, dar m-am hotărât să profit de aşteptarea plictisitoare pentru a le testa.

I-am spus lui John: „ O să intru pe nivelul alfa şi o să cer ajutor. " Aşa am făcut. Am vorbit ceţii şi i-am spus: „Ridică-te! ". După mai multe momente, vocea căpitanului s-a auzit spunând: „ Ceaţa s-a ridicat şi vom decola. " La câteva minute după ce am ajuns deasupra norilor, pilotul a spus: „Aeroportul Spokane este din nou în ceata."

Coautorul acestei cărţi, dr. Robert B. Stone, le arăta unor prieteni priveliştile din Kauai.

„ Când am ajuns în vârful Kokee, de unde se deschide o imagine incredibila către valea Kalalau ", povesteşte el, „totul era cufundat intr-o ceata groasa s-o tai cu cuţitul. Le-am spus prietenilor sa bea o cafea în bufetul local şi sa mi se alăture după ce vor termina. Apoi am intrat pe nivelul alfa şi am vizualizat energia conştiinţei mele încălzind ceaţa şi destrămând-o. Când, după zece minute, au apărut şi prietenii, ceata dispăruse şi ei s-au putut bucura de minunata privelişte. "

Cu toţii ne creăm propria noastră lume. Şi dumneavoastră puteţi intra pe nivelul alfa pentru a destrăma ceaţa.

„SCHIMBÂNDU-VĂ MODUL DE GÂNDIRE, VĂ PUTETI ÎMBUNĂTĂŢI SĂNĂTATEA."

Connecting Link

Jose Silva, cercetător autodidact, a început să se ocupe de explorarea minţii în anii '40.

După experimente îndelungate, a observat că mintea funcţionează pe mai multe frecvenţe sau pe niveluri diferite. A descoperit că, prin acordarea la o frecvenţă specială numită alfa, este activată însănătoşirea. Starea aceasta vă poate ajuta să obţineţi o sănătate perfectă, poate fi aplicată pentru autovindecare în timp ce lucraţi cu personalul medical care vă oferă îngrijire şi poate fi folosită pentru a-i ajuta pe alţii sa se vindece. ***Tu, vindecătorul*** vă învaţă să activaţi frecvenţele nivelului alfa oricând doriţi.

Deoarece medicina alopată nu a reuşit sa stăvilească avalanşa de boli degenerative intr-o lume în care sănătatea este în declin continuu, medicina holistică a devenit o alternativă importantă după anii '90. Bazându-se pe programul de dezvoltare a capacităţilor minţii cu cel mai mare succes în lume la ora actuală, ***Tu, vindecătorul*** vă oferă cursul complet al tehnicilor Silva de control al mintii, într-un format uşor de adaptat caracteristicilor fiecăruia. In doar patruzeci de zile, ***Tu, vindecătorul*** vă poate învăţa să vă folosiţi puterea minţii pentru a porni cu hotărâre pe calea spre o sănătate perfectă.

- **Nu trebuie să trăiţi o viaţă îngreunată de boli.**
- **Nu trebuie să muriţi din cauza bolilor.**
- **Starea naturala a oricărui om este sănătatea.**
- **Este dreptul fiecăruia dintre noi sa avem o sănătate perfectă până în ultima clipă, iar moartea să vină pe cale**

naturală.